Agosto 2023

COTTO E MANGIATO
MAGAZINE

PIÙ DI 100 RICETTE a solo € 1,70

Aperitivo di ferragosto
COCKTAIL E FINGER FOOD PER UN INVITO

Melone dolce e salato
10 RICETTE FRESCHISSIME

Insalate bilanciate
I PIATTI UNICI DEL BENESSERE

Viste in tv
LE RICETTE DI TESSA

Ripiene d'estate
22 modi per farcire le verdure di stagione

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.68 - Prima immissione: 1 agosto 2023 - Prezzo € 1,70

30068

9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti, Cassandra Piemonte, Maison Lizia

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock,
Simone Luinetti per Viste in tv
Cassandra Piemonte per Ricette del benessere
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv
Maison Lizia per La step by step del mese

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile - Registrazione Tribunale
di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

mediaadv

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

COTTO E MANGIATO

Editoriale agosto

Pomodori, peperoni, melanzane, zucchine, cipolle danno il meglio di sé tanto per sapore che per quantità nei mesi più caldi dell'anno. In agosto sono buonissime ed economiche. **Ripiene**, sono meravigliosi piatti unici che possono risolvere il problema di una cena, se *incoperchiate* addirittura con l'effetto sorpresa. Vi proponiamo una carrellata fantasiosa di ortaggi con farciture di tutti i generi, per vegetariani e non, con cereali, uova, formaggi, pesce, carne e verdura.
Il **melone** giallo è il frutto del mese, e ve lo mostriamo in tante declinazioni, tutt'altro che scontate: tartare, carpacci, insalate e una meravigliosa zuppa fredda, un *gazpacho*, autentico refrigerio nelle torride notti agostane.
Per adeguarsi ancor meglio al clima vi diamo le ricette di cinque **insalate ben bilanciate**, con le giuste proporzioni di proteine, vitamine, fibre, zuccheri e grassi, piatti unici per una corretta alimentazione.
Passiamo ora alle golosità, che anche in questo numero non mancano. Tra i **cibi di strada della tradizione italiana** abbiamo selezionato 6 ricette ideali per uno spuntino o per la merenda con gli amici e i figli, o ancora per un *happy hour*; a tal proposito troverete anche altre proposte per **aperitivi in compagnia** e anche un ghiotto spiedino di cozze fritte (le **cozze** sono l'oggetto della rubrica Tre cotture del mese). Anche le varianti più moderne del **cocktail di scampi**, icona del *jet-set* a partire dagli anni '60 del secolo scorso e oggetto di una nostra rivisitazione, ben si prestano per ricevere ospiti con semplicità e simpatia. Tra le curiosità parliamo dell'**olio di semi di sesamo** il cui sapore particolare è parte integrante di tanti piatti orientali entrati ormai a far parte delle nostre abitudini.
Infine non mancano i **dolci, freschissimi a base di yogurt** oppure **con le pesche**, esse pure all'apice della loro bontà.
Non ci resta che augurarvi "buona cucina".

Luca Turchi

VEGETARIAN VEGAN

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

COTTO E MANGIATO

Sommario

agosto

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE · SENZA LATTOSIO · PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

COTTO E MANGIATO MAGAZINE

Ogni mese in edicola in allegato con Cotto e Mangiato Magazine troverete un accessorio da cucina!

Le calamite

SUPERFICIE MAGNETICA!

Non perdete questo mese con Cotto e mangiato **le bellissime calamite** di due tra i nostri prodotti preferiti per l'estate! **A scelta, la colorata bottiglia, oppure la simpatica confezione di tonno in scatola.** Usatele per attaccare alla porta del frigorifero, o a qualsiasi altra superficie magnetica in cucina, la lista della spesa o le ricette che più amate!

adesso in edicola!

DUO, il Macina sale e pepe 2 in 1

Il prossimo mese non perdete l'elegante, pratico e funzionale macina sale e pepe 2 in 1, dotato di **doppia macina in ceramica** e doppia camera trasparente per tenere sotto controllo il livello di sale, pepe e altre spezie. **Le macine sono regolabili e i tappi rimuovibili** permettono di conservare perfettamente i grani all'interno, al riparo dall'umidità.

da settembre, in edicola!

zampediverse

Prodotti di stagione *agosto*

I colori e i profumi dei frutti più succosi e tanta verdura perfetta da consumare cruda e fredda per contrastare le temperature di mezza estate facendo il pieno di vitamine e di proteine con il pescato.

FRUTTA

Albicocche, Anguria, Amarene, Ciliegie, Fichi fioroni, Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli, Nespole, Pere, Pesche, Ribes, Susine

VERDURA

Bietole, Carote, Cetrioli, Cicoria, Cipolle, Cipollotti, Fagiolini, Fiori di zucchina, Lattuga, Melanzane, Patate novelle, Peperoni, Pomodori, Rabarbaro, Ravanelli, Rucola, Scalogno, Taccole, Zucchine

PESCE

Alici, Cefali, Dentici, Gallinelle, Gamberetti rosa, Granchi, Naselli, Occhiate, Orate, Pesci spada, Ricciole, Saraghi, Sardine, Scampi, Sogliole, Spigole, Sugarelli, Tonni, Totani, Triglie, Vongole veraci

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal dal 5 settembre

IN COVER

Pizza fatta in casa

Nel prossimo numero di Cotto e mangiato 20 ricette per preparare in casa la pizza perfetta: tanti impasti, farine e farciture oltre che trucchi e consigli per ottenere la versione casalinga del piatto più amato d'Italia.

COLTO E MANGIATO

Fichi

Gusto zuccherino e consistenza sciogllevole, sono frutti speciali in cucina. Da impiegare in ricette dolci e salate, da conservare ed essiccare per gustarli nei mesi successivi, i fichi saranno i protagonisti di 10 piatti settembrini da non perdere.

LA STRANA COPPIA

L'abbinamento che non ti aspetti

Se la proposta di assaggiare un piatto che contenga bacon e banane insieme vi stuzzica curiosità e appetito, a settembre vi sorprenderemo con 5 abbinamenti insoliti ma insospettabilmente piacevoli. Per coloro a cui piace osare in cucina!

IN ALLEGATO

DUO, il macina sale e pepe 2 in 1

Il prossimo mese non perdete il pratico e funzionale macina sale e pepe 2 in 1, dotato di doppia macina in ceramica e doppia camera trasparente per tenere sotto controllo il livello di sale, pepe e altre spezie. Le macine sono regolabili e i tappi rimuovibili permettono di conservare perfettamente i grani all'interno, al riparo da umidità.

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Verdure ripiene

DI ORIGINI ANTICHE MEDIORIENTALI O DERIVANTI DALLA TRADIZIONE POVERA E CONTADINA DELLA NOSTRA PENISOLA, SONO PREPARATE CON GLI ORTAGGI ESTIVI DI STAGIONE COME: PEPERONI, POMODORI, MELANZANE E ZUCCHINE. LARGO SPAZIO ALLA FANTASIA E ALL'ESTRO CON RIPIENI LEGGERI MA SAPORITI, A VOLTE CALDI ALTRE FREDDI, A BASE DI FORMAGGI, UOVA, PESCE E CARNE. SI POSSONO CUCINARE IN ANTICIPO, RISCALDARE E ANCHE GUSTARE IL GIORNO DOPO COME PRANZO DI LAVORO O PER UNA SCAMPAGNATA FUORI PORTA. PER UNA COTTURA OMOGENEA SCEGLIETE ORTAGGI DELLE STESSE DIMENSIONI.

COTTURE ALTERNATIVE DELLE VERDURE

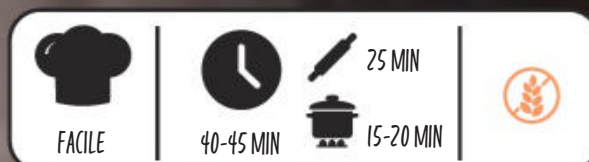
In acqua

Sbollentate o sbianchite le verdure facendo bollire le verdure in acqua bollente per pochi minuti e immergendole subito dopo in acqua ghiacciata per bloccare la cottura.

Al microonde

Mettete le verdure lavate e mondate in un contenitore adatto al microonde. Fatele cuocere al vapore tra i 5-10 minuti

Pomodori *ripieni di insalata russa*

FACILE | 40-45 MIN | 25 MIN | 15-20 MIN

ingredienti per 4 persone

pomodori ramati **4**
patate **250 g**
carote **150 g**
pisellini **200 g**
maionese **170 g**
yogurt **30 g**
olio E.V.O.
aceto di vino bianco **1 cucchiaio**
erbe aromatiche fresche q.b.
sale

Lavate, asciugate ed eliminate la calotta dei pomodori, svuotateli dalla polpa e lasciateli scolare capovolti.

Nel mentre, preparate l'insalata russa: sbucciate le patate e tagliatele a dadini, raschiate le carote, privatele delle estremità e riducetele a cubetti. Cuocete le verdure e sbollentate i piselli in abbondante acqua salata fino a quando risultano teneri, ma ancora croccanti.

Lasciatele raffreddare, conditele con olio, aceto e sale e poi amalgamatele con la la maionese e lo yogurt. Tamponate i pomodori con carta assorbente da cucina per asciugarli bene e farciteli con l'insalata russa.

Conservate i pomodori ripieni in frigorifero fino al momento di servirli, poi decorateli con le erbe aromatiche fresche.

Per questa ricetta consigliamo di utilizzare pomodori sodi, maturi e dolci e una maionese leggera preparata con olio di semi così che possa conferire un gusto delicato e regoli l'acidità

Melanzane ripiene
di mortadella, scamorza e pistacchi

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane **4**
mortadella **200 g**
pomodori **2**
scamorza (o brie) **250 g**
pistacchi sgusciati q.b.
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate le melanzane e tagliatele in due parti nel senso della lunghezza.

Svuotatele e tagliate la polpa a cubetti, poi trasferiteli in una padella con un filo d'olio e fateli cuocere per circa 10-15 minuti. Regolate di sale e pepe e lasciateli intiepidire.

Frullate la polpa delle melanzane con la mortadella e la scamorza.

Farcite le melanzane con il ripieno, aggiungete i pomodori lavati, mondati e tagliati in tocchetti, e i pistacchi sgusciati.

Sistematele su una teglia foderata con carta forno oppure in una pirofila oliata e fatele cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 30 minuti.

Servite decorando le melanzane con foglie di basilico fresco spezzettate.

Il peperone *piquillo* è una varietà spagnola di peperone rosso la cui caratteristica è quella di avere una polpa molto soda, anche priva di buccia. Se sceglieste i peperoni varietà corno dovrete lessarli e spellarli prima di farcirli

Peperoni piquillo
ripieni con baccalà

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

per i peperoni

peperoni varietà piquillo o varietà corno rosso **4**
baccalà ammollato **300 g**
cipolla **1**
farina q.b.
noce moscata q.b.
burro q.b.
limone **1**
latte **500 ml**
sale

per la salsa

peperoni arancioni **2**
cipolla **1**
vino bianco secco **100 ml**
farina ½ **cucchiaio**
olio E.V.O.
sale

Per i peperoni

Ponete il baccalà, già ammollato in precedenza, in una casseruola colma d'acqua bollente con le fette di limone e fatelo sbollentare per circa 5 minuti, poi estraetelo con l'aiuto di una schiumarola, pulitelo se necessario, sbriciolatelo con le mani oppure con una forchetta e mettete la polpa in una ciotola.

Fate imbiondire la cipolla tritata finemente in un tegame con un filo d'olio e una noce di burro. Aggiungete il baccalà sbriciolato, mescolate e lasciate insaporire per un paio di minuti, poi unite due cucchiai di farina e lasciate cuocere fino a quando il composto si staccherà dal tegame.

Versate il latte, mescolando sempre, per ottenere una besciamella liscia e cremosa. Insaporite con una punta di noce moscata, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Regolate di sale.

Nel mentre, scolate i peperoni del *piquillo* già spellati dal loro liquido di conservazione, farciteli con la besciamella al baccalà, disponeteli in una pirofila oliata e cuoceteli nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 10 minuti.

Per la salsa

Fate dorare la cipolla tritata finemente in un pentolino con un filo d'olio. Aggiungete i peperoni arancioni sminuzzati, versate un po' d'acqua oppure il loro liquido di conservazione e fate cuocere per qualche minuto.

Sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente, poi aggiungete ½ cucchiaio di farina e mescolate bene.

Azionate il frullatore a immersione e frullate il composto fino a ottenere una salsa liscia e setosa. Regolate di sale.

Sfornate i peperoni, conditeli con abbondante salsa e portateli in tavola.

la variante: cipolle ripiene alla piemontese con amaretti e grissini
Provate una variante insolita e originale, aggiungendo al ripieno uno o due amaretti tritati e sostituendo il pangrattato con una spolverata di grissini tritati grossolanamente.

Cipolle ripiene *alla piemontese*

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

cipolle bianche o dorate **4**
macinato misto di maiale e vitello **150 g**
salsiccia **50 g**
vino bianco secco q.b.
toma stagionata **100 g**
uovo **1**
pangrattato q.b.
pane raffermo **20 g**
latte q.b.
aglio **1 spicchio**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Pelate e lessate le cipolle intere in abbondante acqua salata per circa 10 minuti. Scolatele, lasciatele intiepidire, tagliatele a metà, svuotatele con l'aiuto di un cucchiaio e tenetele da parte.

Tritate il cuore delle cipolle e fatelo soffriggere in una padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio, poi aggiungete il macinato e la salsiccia privata del budello e lasciate rosolare la carne.

Sfumate con il vino bianco e lasciate cuocere per 5 minuti.

Trasferite le carni in una ciotola, lasciatele intiepidire, quindi aggiungete il pane raffermo ammollato nel latte, l'uovo, la toma a dadini, il prezzemolo fresco tritato e un po' di pangrattato. Regolate di sale e pepe a piacere.

Riempite le cipolle con il ripieno, disponetele in una teglia rivestita di carta forno, spolveratele con del pangrattato e conditele con un filo d'olio.

Infornatele nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 25 minuti.

Estraetele, portatele in tavola e servitele con una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

Zucchine ripiene di gamberi

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

zucchine **4**
gamberi (o code di gamberi surgelate) **300 g**
cipolla **1**
pangrattato q.b.
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Fate cuocere le zucchine in abbondante acqua bollente salata per 10 minuti.

Scolatele, tagliatele a metà per il verso della lunghezza e svuotatele conservando la polpa in una ciotola.

Scaldate l'olio in una padella e fate soffriggere la cipolla tritata finemente, poi unite la polpa delle zucchine e i gamberi in pezzetti già puliti in precedenza (conservandone alcuni per la decorazione) e lasciate insaporire per un paio di minuti. Regolate di sale e pepe.

Trasferite in una ciotola, insaporite con il formaggio grattugiato e unite un po' di pangrattato per ottenere un composto morbido ma compatto.

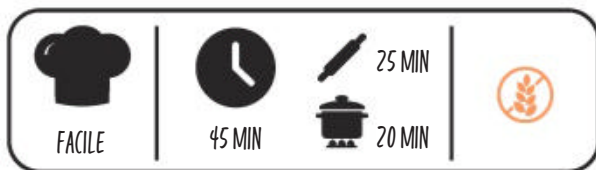
Riempite le zucchine con il ripieno appena preparato e disponetele in una pirofila oliata.

Aggiungete un filo d'olio e fatele cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 20 minuti.

Servitele fredde o leggermente tiepide, decorandole con i gamberi tenuti da parte e fatti saltare in padella con olio e succo di limone.

Peperoni dolci "snack"
ripieni con caprino, olive e pomodori

FACILE | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

Il peperone *snack* è una varietà con forma e i colori del classico peperone, ma le dimensioni contenute, una polpa sottile e un gusto molto dolce, ed è più digeribile rispetto agli altri peperoni

ingredienti per 4 persone

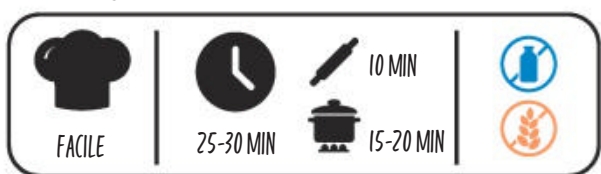
peperoni snack **6**
caprino **300 g**
olive verdi q.b.
pomodori tondi **2**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate i peperoni snack, divideteli a metà ed eliminate semi e filamenti bianchi interni. Disponeteli su una teglia rivestita di carta forno, conditeli con olio, sale e pepe e fateli cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 20 minuti o fino a quando risulteranno teneri.

Nel mentre, lavate e mondate i pomodori, tagliateli in due parti, privateli dei semini interni e riduceteli a dadini.Tagliate una manciata di olive verdi in tocchetti. Condite il caprino con olio, sale e pepe, e amalgamatelo con i dadini di pomodoro e i tocchetti di olive verdi.

Sfornate i peperoni snack, lasciateli intiepidire, farciteli con il ripieno di caprino, olive e pomodori e serviteli subito oppure conservateli in frigorifero fino al momento del servizio.

Peperoni ripieni
di filetti di tonno sott'olio

FACILE | 25-30 MIN | 10 MIN | 15-20 MIN

ingredienti per 4 persone

peperoni lunghi rossi **4**
peperone quadrato giallo **1**
peperone quadrato rosso **1**
filetti di tonno sott'olio **250 g**
zucchine **2**
sale
pepe nero

Lavate e mondate i peperoni lunghi rossi, eliminate la calotta, privateli dei semini e filamenti bianchi interni e fateli sbollentare in acqua salata per 15 minuti.

Estraeteli con una schiumarola, lasciateli intiepidire e poi spellateli. Teneteli da parte.

Lavate e mondate anche gli altri peperoni e riduceteli in piccoli dadini, fate lo stesso anche con le zucchine, privandole delle estremità e tagliandole in tocchetti. A questo punto, potete tenere le verdure crude se sono di vostro gradimento oppure saltarle in padella con olio, sale e pepe per alcuni minuti.

Mescolate le verdure con i filetti di tonno sgocciolati e farcite i peperoni. Completate con olio, sale e pepe e servite.

Melanzane ripiene
di pomodoro, mozzarella e olive verdi

FACILE
45 MIN + Q.B. SPURGO MELANZANE
10 MIN
35 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane **4**
mozzarella **300 g**
polpa di pomodoro **350 ml**
aglio **1 spicchio**
olive verdi q.b.
basilico fresco q.b.
origano secco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Incidete la polpa a scacchiera, spolverate con una manciata di sale grosso e lasciatele scolare capovolte in modo che perdano l'acqua di vegetazione in eccesso.

Disponete le melanzane in una pirofila oliata o teglia rivestita di carta forno, conditele con olio, sale e pepe e cuocetele nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 20 minuti.

Scaldate l'olio in una padella, fate rosolare lo spicchio d'aglio, lasciate insaporire, poi eliminate l'aglio, unite la polpa di pomodoro e fatela rapprendere per qualche minuto. Regolate di sale e pepe e profumate con le foglie di basilico spezzettate e origano in polvere.

Tagliate la mozzarella a cubetti e tenetela da parte.

Farcite le melanzane con il sugo di pomodoro, aggiungete i dadini di mozzarella e le olive verdi.

Infornate nuovamente nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 15 minuti.

Estraetele, lasciatele intiepidire e servitele decorandole con foglie di basilico fresco.

Cipolle rosse ripiene
di pancetta affumicata e taleggio

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

cipolle rosse di Tropea **4**
taleggio **150 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
pancetta affumicata **70 g**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Eliminate le radici facendo attenzione a non tagliare la base e il primo strato dalle cipolle, poi lavatele sotto l'acqua corrente e sbollentatele in abbondante acqua calda salata per 10 minuti. Scolatele e lasciatele intiepidire.

Nel mentre, tagliate la pancetta affumicata a cubetti e fatela rosolare in una padella fino a quando risulta croccante. Trasferitela in una ciotola e mescolatela con il taleggio, il formaggio grattugiato e il prezzemolo fresco tritato.

Dividete a metà le cipolle, rimuovete il cuore e tritatelo finemente, quindi fatelo dorare in una padella con un filo d'olio.

Lasciate intiepidire il trito e poi aggiungetelo nella ciotola con gli altri ingredienti. Regolate di sale e pepe a piacere.

Riempite le cipolle con il ripieno preparato. Spolverate la superficie con un po' di formaggio grattugiato e cuocetele nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 15 minuti.

Estraetele, decoratele con foglioline di prezzemolo fresco e portatele in tavola.

Peperoni ripieni
con carne e riso

FACILE | 55 MIN | 20 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

peperoni (rossi, gialli, verdi) **4** più ½ giallo, ½ verde, ½ rosso (per il ripieno)
riso **200 g**
cipolla **1**
carne macinata **200 g**
salsicce **2**
pisellini **50 g**
timo fresco q.b.
vino bianco secco **100 ml**
scamorza **180 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate i 4 peperoni, asciugateli, tagliate la calotta e tenetela da parte. Svuotate la parte interna, eliminando filamenti e semi.

Lessate il riso al dente in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Una volta cotto, scolatelo e passatelo sotto l'acqua corrente per farlo raffreddare e fermare la cottura, poi trasferitelo in una terrina capiente.

Tritate finemente la cipolla e fatela dorare in una casseruola con un filo d'olio per un paio di minuti, aggiungete i pisellini precedentemente sbollentati in abbondante acqua salata, la carne macinata e la salsiccia privata del budello, e rosolate per 5 minuti.

Sfumate con il vino bianco secco, lasciatelo evaporare, poi unite un po' d'acqua e lasciate insaporire per alcuni minuti. Aggiustate di sale e pepe a piacere.

Mettete la carne nella terrina con il riso, aggiungete i restanti peperoni, lavati, mondati e tagliati in piccolo dadini. Mescolate bene, unite anche la scamorza a dadini, il prezzemolo fresco tritato, il timo fresco e, se necessario, sale e pepe.

Farcite i peperoni, spolverateli con il formaggio grattugiato, copriteli con la calotta e completate con un filo d'olio.

Infornate i peperoni ripieni nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 35 minuti. Estraeteli, lasciateli intiepidire e serviteli nei singoli piatti da portata.

la variante: peperoni ripieni con carne, riso e uova

Trascorsi 30 minuti di cottura in forno, estraete i peperoni, togliete la calotta, aprite un uovo al centro e rimettete in forno per un paio di minuti, giusto il tempo che l'uovo si rapprenda.

COTTO E MANGIATO

Barchette di zucchine
ripiene di ricotta

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

zucchine **4**
ricotta **250 g**
uovo **1**
prezzemolo fresco q.b.
Pecorino grattugiato q.b.
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale
curcuma q.b.
pere bianco

Fate cuocere le zucchine per 10 minuti in abbondante acqua bollente salata. Scolatele, tagliatele a metà per il verso della lunghezza e svuotatele conservando la polpa in una ciotola. Disponetele in una pirofila oliata e tenetele da parte.

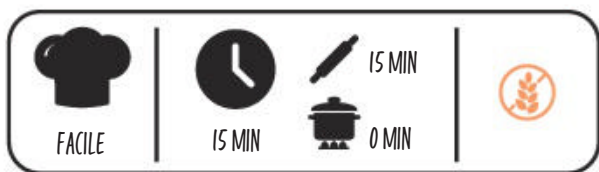
Amalgamate la ricotta scolata con la polpa delle zucchine e un pizzico di curcuma, l'uovo, il prezzemolo fresco tritato, il pangrattato e insaporite con il Pecorino grattugiato, olio, sale e pepe a piacere.

Farcite le zucchine, infornatele nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C e cuocetele per 20 minuti.

Sfornatele zucchine e lasciatele intiepidire prima di servirle. Completate con una spolverata di Pecorino grattugiato e rametti di prezzemolo.

Pomodori ripieni
con mousse di avocado e basilico

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

SENZA COTTURA

ingredienti per 4 persone

pomodorini tondi lisci **12**
yogurt greco **5 cucchiai**
avocado **1**
lime **1**
basilico fresco q.b.
erba cipollina q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate i pomodorini, eliminate la calotta, svuotateli della polpa, salateli e teneteli capovolti fino al momento del riempimento.

Tagliate l'avocado a metà, privatelo del nocciolo centrale, estraete la polpa con l'aiuto di un cucchiaio e frullatela insieme allo yogurt greco, alcune foglie di basilico e un po' di succo di lime. Condite con olio, sale e pepe a piacere. Mescolate con cura.

Farcite i pomodori con la mousse di avocado e decorate con rondelline di erba cipollina.

Melanzane ripiene
di quinoa e verdure

FACILE · 40 MIN · 20 MIN · 20 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane lunghe **4**
quinoa bianca **160 g**
zucchine **2**
peperone rosso **1**
peperone giallo **1**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
brodo vegetale **500 ml**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate e mondate le melanzane, tagliatele a metà per lungo e con l'aiuto di uno scavino eliminate metà della polpa e mettetela da parte. Oliate, salate e pepate le melanzane e infornatele nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocetele per circa 15-20 minuti.

Nel frattempo, portate a ebollizione il brodo vegetale e sciacquate sotto l'acqua corrente la quinoa.

Fatela tostare in una padella, poi versate il brodo caldo, poco alla volta e cuocete per 15 minuti, fino al totale assorbimento del liquido. Sgranate la quinoa e tenetela da parte.

Tagliate a dadini la polpa delle melanzane e ponetela in una ciotola con le zucchine lavate, mondate e tagliate a rondelle, i peperoni anch'essi lavati, mondati, privati dei semini e filamenti interni bianchi e ridotti in tocchetti.

Fate rosolare in una padella la cipolla tritata finemente e lo spicchio d'aglio con un giro d'olio, lasciate insaporire, poi eliminate l'aglio e unite le verdure.

Versate un bicchiere di brodo vegetale oppure acqua, coprite con il coperchio e fate cuocere per 10 minuti, fino a quando le verdure risulteranno tenere ma ancora croccanti. Regolate di sale e pepe. Unite la quinoa e mescolate con cura per amalgamare bene i sapori.

Farcite le melanzane con il ripieno di quinoa e verdure e portatele in tavola, decorate con il prezzemolo fresco tritato e servite.

Barchette di zucchine
ripiene con mozzarella e pomodorini

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

zucchine **4**
mozzarella di bufala **200 g**
pomodorini ciliegino **8**
basilico fresco q.b.
origano secco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate bene tutte le zucchine e fatele cuocere in abbondante acqua salata per 10 minuti. Trascorso questo tempo, scolatele e tagliatele a metà per il senso della lunghezza.

Svuotate le zucchine della polpa, riducetela a cubetti e mescolatela in una ciotola con la mozzarella di bufala scolata in precedenza e ridotta a dadini. Condite con olio, sale e pepe. Lavate bene i pomodorini e tagliateli in fettine sottili.

Disponete le zucchine vuote in una pirofila oliata e riempitele con il ripieno. Distribuite sopra i pomodorini a fettine. Spolverate con origano, sale e pepe.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per 25 minuti. Estraete e servite tiepide con foglioline di basilico fresco.

Se vi avanza un po' di ripieno per le zucchine, potete arricchirlo con Parmigiano Reggiano, regolarlo con olio, sale e pepe e utilizzarlo per condire un piatto di pasta

la variante: barchette di zucchine ripiene alla caprese

Per una variante fresca e più veloce, cuocete le barchette di zucchine vuote e riempitele con pomodorini e mozzarella a crudo.

Peperoni ripieni
con formaggi, uova e bacon

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

peperoni colorati **6**
uova **4**
formaggio tipo emmenthal **200 g**
bacon **100 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate e mondate 4 peperoni, tagliateli a metà, privateli dei semini e filamenti bianchi interni e disponeteli su una teglia rivestita di carta forno. Oliateli, salateli, pepateli e infornateli nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 30 minuti.

Nel frattempo, tagliate a dadini il formaggio e mescolatelo con il bacon a cubetti e gli altri due peperoni sempre lavati, mondati e ridotti in piccoli tocchetti. Trascorsi i minuti di cottura, farcite i peperoni e rimetteteli in forno per altri 5 minuti.

Estraete i peperoni, rompete al centro le uova all'occhio di bue, insaporitele con un po' di formaggio grattugiato e terminate la cottura per gli ultimi 5 minuti o fino a quando le uova saranno cotte. Portate in tavola e servite subito i peperoni ripieni caldi e filanti.

Pomodori gialli ripieni *con insalata di tonno*

SENZA COTTURA

FACILE | 15 MIN + 1 ORA DI RIPOSO IN FRIGO | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

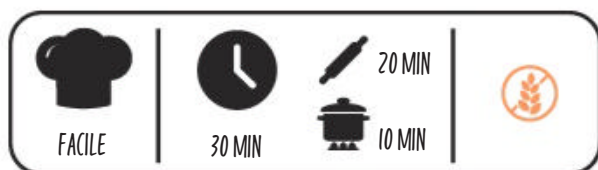
pomodori gialli lisci tondi **4**
tonno sott'olio **250 g**
cipolla rossa **1**
pomodori rossi **2**
cetriolini sottaceto **4**
maionese **100 g**
senape di Digione **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate e mondate i pomodori, tagliate la calotta ma tenetela da parte, svuotateli dalla polpa, eliminate i semini e capovolgeteli per farli scolare.

Tritate la cipolla rossa, tagliate in piccoli dadini i pomodori rossi, lavati e mondati in precedenza, riducete in tocchetti i cetrioli sottaceto scolati e trasferiteli in una ciotola. Conditeli con olio, sale e pepe, poi amalgamateli con il tonno sott'olio sgocciolato, la maionese e la senape.

Farcite i pomodori con l'insalata di tonno, adagiate la calotta e lasciate insaporire in frigorifero per 1 ora prima di portare in tavola e servire.

Pomodori ripieni con filetti *di platessa, maionese e uova sode*

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

pomodori lisci tondi **4**
filetti di platessa **4** da circa **150 g**
uova sode **4**
maionese **160 g**
erba cipollina fresca q.b.
olio E.V.O
sale

Lavate i pomodori, tagliate la calotta, svuotateli dalla polpa (eliminando i semini) e tenetela da parte. Fateli sgocciolare capovolti e nel mentre, preparate il ripieno. Prendete i filetti di platessa già puliti, fateli cuocere al vapore per 10 minuti, conditeli con olio e sale, e poi lasciateli raffreddare.

Condite anche i pomodori con olio e sale, farciteli con un paio di cucchiai di maionese, i filetti di platessa sminuzzati, la polpa tenuta da parte, le uova sode tritate grossolanamente e profumate con rondelline di erba cipollina. Portate in tavola o conservate in frigorifero fino al momento del servizio.

"POMODORETTE"
Polpa di pomodoro insaporita con olio, cipolla, basilico, aglio e pepe

SENZA COTTURA

Pomodori ripieni
di panzanella

FACILE | 30 MIN + 20 MIN DI RIPOSO | 30 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

pomodori ramati **4**
pane toscano raffermo **60 g**
cipolla rossa **1**
cetriolo **1**
prezzemolo fresco q.b.
aceto di vino bianco q.b.
olio E.V.O
sale
pepe nero

Lavate i pomodori, tagliate la calotta e tenetela da parte, raccogliete la polpa passandola attraverso un setaccio per eliminare l'acqua di vegetazione in eccesso, poi riducetela a dadini e tenetela da parte all'interno di una ciotola.

Pesate 50 ml di succo della polpa di pomodoro e conditelo con olio, sale e pepe per ottenere la *pomodorette* (vedi nota). Se lo desiderate potete insaporire anche con aglio ed erbe aromatiche a scelta. Bagnate il pane raffermo con un po' d'acqua e lasciatelo in ammollo per 10 minuti.

Nel mentre, tritate la cipolla e fatela macerare in acqua e aceto di vino bianco per 10 minuti. Sbucciate il cetriolo, tagliatelo a metà, poi riducetelo a dadini e trasferitelo in una ciotola con la cipolla scolata e i cubetti di polpa di pomodoro tenuti da parte in precedenza. Strizzate il pane e sbriciolatelo all'interno della ciotola con le verdure, mescolate e profumate con il prezzemolo fresco tritato.

Farcite i pomodori con la panzanella e infine, completate con la *pomodorette*. Servite subito.

Pomodori ripieni
con caponata di melanzane

FACILE · 40 MIN · 25 MIN · 15 MIN

ingredienti per 4 persone

pomodori tondi lisci **4**
melanzane **500 g**
pomodorini ciliegino **150 g**
cipolla **1**
sedano **1 costa**
aglio **1 spicchio**
passata di pomodoro **60 g**
olive verdi **40 g**
capperi **1 cucchiaio**
prezzemolo fresco q.b.
zucchero semolato **1 cucchiaio**
aceto di vino bianco **2 cucchiai**
pinoli **20 g**
olio E.V.O.
olio di semi di arachide
sale

Lavate e asciugate i pomodori, togliete la calotta superiore, svuotateli, salateli internamente e capovolgeteli in modo che perdano l'acqua di vegetazione in eccesso. Tagliate a dadini le melanzane, il sedano e i pomodorini.

Friggete le melanzane in abbondante olio di semi fino a doratura, estraetele con una schiumarola, adagiatele su un piatto rivestito di carta assorbente da cucina e tenetele da parte.

Fate soffriggere la cipolla tritata finemente e lo spicchio d'aglio con un filo d'olio in una padella. Versate la passata di pomodoro, mescolate, lasciate insaporire, unite il sedano a dadini, le olive denocciolate e tritate, i capperi dissalati e i pomodorini.

Cuocete per 5 minuti, aggiungete le melanzane fritte e profumate con il prezzemolo fresco tritato. Infine, unite lo zucchero e sfumate con l'aceto di vino bianco, regolate di sale e completate con i pinoli tostati. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire.

Farcite i pomodori con la caponata di melanzane e serviteli subito.

Peperoni ripieni con acciughe, *capperi, olive, pomodori e primosale*

FACILE | 50 MIN + Q.B. RIPOSO RIPIENO IN FRIGO | 10 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

peperoni gialli quadrati **4**
acciughe **8 filetti**
capperi q.b.
olive taggiasche **150 g**
pomodori tondi **6**
pimo sale **200 g**
origano secco q.b.
timo fresco q.b.
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate i peperoni, tagliate la calotta nel senso della lunghezza e tenetela da parte. Privateli dei semini e filamenti bianchi interni, disponeteli su una teglia rivestita di carta forno e fateli cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per 40 minuti.

Nel mentre, lavate e mondate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semini interni e tagliateli a dadini. Mescolateli con i filetti di acciughe sminuzzati, una manciata di capperi dissalati e le olive taggiasche. Profumate con le erbe aromatiche tritate, unite il primosale sbriciolato e condite il tutto con olio, sale e pepe. Coprite e lasciate insaporire in frigorifero.

Estraete i peperoni dal forno una volta cotti, farciteli subito, lasciateli intiepidire o raffreddare e poi portateli in tavola.

Pomodori ripieni *di gamberetti*

FACILE | 25 MIN + 30 MIN RIPOSO IN FRIGO | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

pomodori lisci tondi **4**
gamberetti puliti **500 g**
prezzemolo riccio fresco q.b.
menta fresca q.b.
limone **1**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate i pomodori, asciugateli, togliete la calotta, svuotateli dalla polpa, salateli e capovolgeteli così che perdano l'acqua di vegetazione.

Cuocete a vapore i gamberetti lavati e disposti nel cestello con delle fettine di limone. Coprite e fate cuocere per 5 minuti.

Preparate un'emulsione con il succo di limone, l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero. Amalgamate in una ciotola i gamberetti con l'emulsione, aggiungete la polpa dei pomodori, privata dei semini e ridotta a cubetti, e profumate con le erbe aromatiche fresche. Farcite i pomodori con il ripieno di gamberetti e lasciateli insaporire in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servirli.

La Cascata dei Sapori
RICETTE DALL'ORTO ALLA TAVOLA... E NON SOLO!

a cura di
La Cascata dei Sapori
www.lacascatadeisapori.it

Tecniche in cucina

FIORI DI ZUCCA

Fiori commestibili di zucca e zucchine (entrambe appartenenti alla famiglia Curcubitacee), si possono utilizzare in cucina per la preparazione di svariate ricette, anche regionali, tra cui quelli ripieni. Le versioni vanno dalle più light a quelle con ingredienti più sostanziosi, ma la vera differenza sta nella cottura. Al forno la variante leggera, fritti e con la pastella per un risultato croccante. Vediamo come prepararli insieme!

FIORI DI ZUCCA RIPIENI con ricotta e acciughe

FACILE | 25 MIN | 20 MIN | 5 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fiori di zucca **12**
ricotta **320 g**
Parmigiano Reggiano
o Grana Padano grattugiato **80 g**
acciughe sott'olio **12**
(una per ogni fiore)
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Si consiglia di raccogliere i fiori maschi la mattina quando risultano ben aperti

COME PULIRE I FIORI
1 Eliminate il pistillo facendo attenzione a non rompere la corolla;
2 Rimuovete le foglioline alla base del fiore e tagliate il gambo

1) **Dopo** aver pulito i fiori, preparate il ripieno amalgamando in una ciotola la ricotta con il formaggio grattugiato, un giro d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

2) **Farcite** i fiori di zucca con il ripieno preparato e adagiateli su un piano da lavoro.

3) **Una volta riempiti**, procedete con la cottura scegliendo se friggerli subito, farli in pastella o al forno.

Se preferite potete anche tritare le acciughe e unirle al composto di ricotta oppure lasciarle intere, arrotarle e sistemarle direttamente all'interno del fiore

FRITTI

1) **Passate** i fiori prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato.

2) **Scaldate** abbondante olio di semi in una padella capiente dai bordi alti e una volta raggiunta la temperatura, friggete i fiori di zucca, pochi alla volta, fino a quando risultano dorati.

3) **Estraete** i fiori con una schiumarola, adagiateli su carta assorbente da cucina e gustateli subito, caldi e croccanti.

IN PASTELLA

INGREDIENTI

farina **200 g** - birra **300 ml** - sale - olio di semi di arachide per friggere

1) **Mettete** in una ciotola la farina e il sale, versate la birra fredda e mescolate energicamente con una forchetta per ottenere un composto liscio e privo di grumi. Coprite la ciotola con la pellicola trasparente alimentare e fatela riposare in frigorifero per 15-30 minuti.

2) **Trascorso** il tempo di riposo, scaldate abbondante olio di semi e una volta raggiunta la temperatura, passate i fiori di zucca ripieni nella pastella, friggendoli fino a quando risultano dorati e croccanti.

AL FORNO

1) **Adagiate** i fiori di zucca ripieni su una teglia rivestita con carta forno, conditeli con un filo d'olio e spolverateli con il formaggio grattugiato.

2) **Cuoceteli** nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per 5 minuti, negli ultimi minuti azionate il grill. Servite i fiori di zucca al forno.

Viste in tv

Le ricette di Tessa Gelisio

Sfiziose, originali, stagionali e assolutamente "cotte e mangiate": ecco 7 tra le ricette preparate da Tessa in TV e la ricetta *step by step* preparata dallo chef Andrea Mainardi, immancabile nella cucina della nostra conduttrice

Insalata di mare

con fagiolini e maionese

FACILE | 60 MIN | 30 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

cozze **200 g** - vongole **150 g** - calamari freschi **300 g** - seppie **100 g** - fagiolini **300 g** - vino bianco - prezzemolo - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O.
per la maionese: olio di semi di girasole **150 ml** - succo di limone **10 ml** - uovo intero **1** - tuorlo **1** - sale

Fate cuocere i fagiolini puliti in acqua bollente per qualche minuto. Nel frattempo in padella con uno spicchio d'aglio e olio E.V.O., fate aprire vongole e cozze. A fine cottura aggiungete il basilico. Scolate i fagiolini e metteteli in acqua ghiacciata. Sgusciate una parte di cozze e vongole e filtratene il sughetto. Preparate poi gli altri molluschi e tagliateli a pezzettini. Scottateli semplicemente in padella con olio E.V.O.

Preparate la maionese. Frullate le uova aggiungendo il succo di limone e l'olio di semi a filo. Aggiungete un pizzico di sale.

Quando l'acqua dei molluschi si è quasi completamente consumata, sfumate con poco vino bianco. Impiattate con la maionese da parte, seppie e calamari su fagiolini, cozze e vongole. In ultimo versate l'acqua di cottura delle vongole sull'insalata.

Gnocchi di ricotta
alla siciliana

FACILE | 30 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone
ricotta asciutta **250 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **5 cucchiai** - farina 00 **150 g** - sale - pinoli **20 g** - olio E.V.O. - aglio **1 spicchio** - pomodorini **200 g** - capperi **15 g** - olive denocciolate **50 g**

In una ciotola, schiacciate la ricotta, che dev'essere ben asciutta, e aggiungete il formaggio grattugiato, una presa di sale e, infine, la farina. Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo e compatto. Avvolgete nella pellicola e lasciate riposare per mezz'ora in frigorifero. Formate dei serpentelli con l'impasto, da tagliare poi a tocchetti.

Tostate in una padella i pinoli a secco. In un'altra padella, scaldate un filo d'olio con uno spicchio d'aglio, quindi unite i pomodorini a pezzetti e lasciate rosolare. Aggiungete i capperi, le olive e, infine, i pinoli tostati. Lasciate cuocere giusto qualche minuto.

Cuocete gli gnocchi in acqua bollente e salata e, appena vengono a galla, scolateli e saltateli con il condimento.

Pasta
con pesto di zucchine

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone
zucchine **2** - pasta **320 g** - menta fresca q.b. - ricotta **30 g** - Pecorino grattugiato **20 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **20 g** - noci sgusciate **30 g**

Preparate il pesto: tagliate le zucchine a pezzetti e fatele rosolare in padella con olio e aglio. A fine cottura, profumate con la menta fresca.

Inserite nel mixer la zucchina rosolata, la ricotta, i formaggi grattugiati e le noci sgusciate e frullate, aggiungendo un mestolino di acqua di cottura della pasta. Frullate fino a ottenere una crema. Cuocete la pasta, scolatela e saltatela con il pesto.

Focaccia con sarde e burrata

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

focaccia ½ teglia - zucchine **2** - sarde **2** - burrata **1** - granella di pistacchi q.b. - olio E.V.O. - aglio **1 spicchio**

Affettate a fiammifero le zucchine e mettete a saltare in padella con l'olio dopo aver fatto rosolare 1 spicchio d'aglio. Nel frattempo sfilettate le sarde, eliminate la testa, le interiora e la lisca centrale.

Farcite la focaccia disponendo un letto di zucchine, le sarde e infornate a 180°C per 8-10 minuti. Salate, affettate e completate con pezzettini di burrata e granella di pistacchi.

Crostini con melanzane pomodoro e stracchino

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 2 persone

pane **6 fette** - melanzane **6 fette** - pomodoro **6 fette** - aglio **1 spicchio** - stracchino **120 g** - olio E.V.O. - sale

Create un'emulsione con olio e sale. Spennellate le fette di pane su entrambi i lati. Sfregate uno spicchio d'aglio sulla superficie e disponetele su una teglia.

Preparate le melanzane tagliandole a fette piuttosto alte e conditele con l'emulsione. Infornate tutto a 180°C ventilato (+grill) per circa 25 minuti.

A metà cottura girate le fette sull'altro lato. Il pane andrà tolto qualche minuto prima della fine della cottura e gli ultimi minuti lasciate solo la funzione grill. A parte abbrustolite in olio le fette di pomodoro tagliate piuttosto alte. Infine componete i crostini sistemando le fette di pomodoro sul pane, sovrapponete le fette di melanzana e in ultimo aggiungete lo stracchino. Infornate nuovamente fino a che lo stracchino si sarà sciolto.

Frollini vegani

FACILE · 40 MIN · 20 MIN · 20 MIN

ingredienti per 10-15 biscotti

farina **200 g** - fecola di patate **50 g** - zucchero di canna **120 g** - olio di semi **60 g** - acqua **50 g** - lievito (vegano) **2 cucchiaini** - limone ½ - arancia ½

Unite in una ciotola l'acqua, l'olio di semi, lo zucchero e mescolate tutto. Aggiungete la scorza grattugiata di limone e arancia. Inglobate lentamente la fecola di patate e il lievito. In ultimo unite la farina amalgamando bene per cercare di non formare grumi. Aggiungete, al bisogno, altra farina mentre impastate.

Senza attendere che lieviti, stendete l'impasto con un mattarello fino a ottenere una sfoglia da 1/2 centimetro e coppate con la forma che preferite.

Mettete su una teglia con carta forno e fate cuocere in forno già caldo a 180°C per 15-20 minuti. Una volta sfornati, spolverizzate di zucchero a velo.

Dolce al caffè

FACILE · 20 MIN + 1 ORA DI RIPOSO · 20 MIN · 0 MIN

ingredienti per 4 persone

panna fresca da montare **200 ml** - mascarpone **250 g** - zucchero a velo vanigliato **80 g** - caffè **2 tazzine** - zucchero **1 cucchiaino** - cioccolato fondente al 50% **150 g** - burro **1 noce** - cacao amaro q.b. - mandorle a lamelle q.b.

A due tazzine di caffè caldo aggiungete due cucchiai di caffè solubile e 1 cucchiaino di zucchero. Scioglieteli bene nel caffè e mettete in frigorifero a raffreddare.

Fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente al 50% insieme a 1 noce di burro. Quando avete ottenuto il vostro composto, versatelo in coppette o bicchieri e mettete a raffreddare in frigorifero.

Montate la panna fredda di frigorifero e lentamente incorporate lo zucchero a velo. Aggiungete anche il mascarpone. Unite il caffè appena tolto dal frigo e realizzate un secondo strato del composto appena creato sulla base di cioccolato. A piacere completate con qualche lamella di mandorle e polvere di cacao.

RICETTA ILLUSTRATA *vista in tv*

Fruttamisù estivo

di Andrea Mainardi

L'immancabile Andrea Mainardi a fianco di Tessa Gelisio in una puntata di Menu in terrazzo, prepara una golosissima variante di tiramisù perfetta per l'estate e che si realizza con soli 3 ingredienti: gelato, biscotti e frutta fresca. Lo chef vi svela i trucchi per realizzare questo dolce fresco e colorato, partendo dalla ricetta del gelato al mascarpone fatto in casa.

INIZIAMO

PER IL GELATO AL MASCARPONE

Unite in una casseruola sul fuoco lo zucchero di canna e la fecola di patate, mescolando velocemente con una frusta per farli sciogliere.

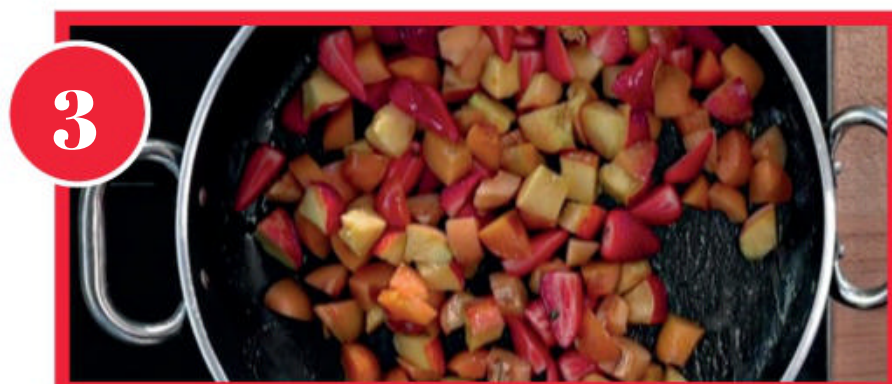
1

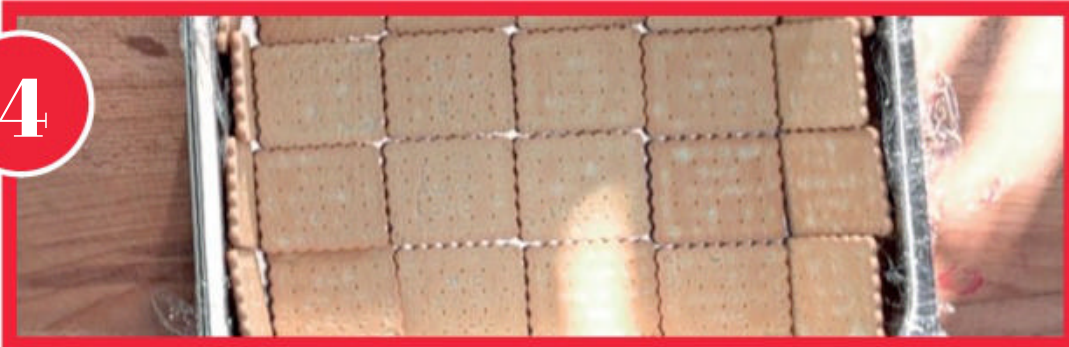
Unite il latte e portate a ebollizione, poi aggiungete il mascarpone e aspettate che si sciolga tutto. Lasciate raffreddare il composto e poi inseritelo nella gelatiera e azionatela.

2

PER IL FRUTTAMISÙ

Pulite, sbucciate e tagliate in pezzi la frutta e poi saltatela nella casseruola con una noce di burro, senza zucchero e senza stracuocerla come fareste per una marmellata, ma cuocendola per far sì che rilasci i suoi liquidi. Unite frutti di bosco e ciliegie all'ultimo.

3

Ricoprite la base e i bordi di una teglia (che possa stare nel vostro congelatore) con la pellicola trasparente e foderate la base e i bordi disponendo i biscotti uno accanto all'altro.

4

Prelevate con il mestolo il succo della frutta e bagnate i biscotti per ammorbidirli (questa operazione aiuterà a stendere il gelato).

5

Prendete il gelato quando ancora è morbido e quindi facile da stendere e spalmatelo sulla base di biscotti, aggiungete un po' di frutta a pezzi cotta, ricoprite con i biscotti e ripetete l'operazione per creare diversi strati.

Lasciate raffreddare almeno 3 ore in freezer prima di servire.

RICETTA ORIGINALE DELLA TRASMISSIONE

FACILE | 40 MIN + 3 ORE RAFFREDDAMENTO | 30 MIN | 10 MIN

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

STRUMENTI NECESSARI
gelatiera

PER IL GELATO AL MASCARPONE
zucchero di canna **200 g**
fecola di patate **1 cucchiaio**
latte **½ l**
mascarpone **300 g**

PER IL FRUTTAMISÙ
frutta fresca estiva (nespole, fragole, pesche, frutti di bosco, ciliegie…) q.b.
biscotti secchi **1 confezione**

"PROVATELO ANCHE VOI!"

3 cotture

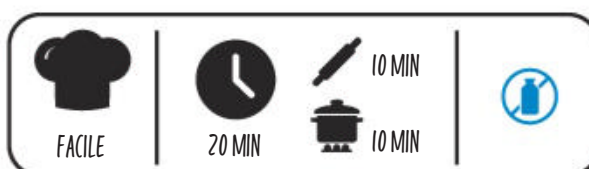
Cozze

Gustosi e carnosi molluschi di cui i nostri mari sono pieni, crescono e si riproducono particolarmente nel periodo estivo, momento in cui risultano più gradevoli al gusto. Un po' antipatiche da pulire (anche se ormai le pescherie le vendono pronte da cuocere) si preparano velocemente e con altri pochi ingredienti

di Marco Carrara
www.momentidelite.it

Per uno spiedino più *light* potete seguire la stessa ricetta cuocendoli nel forno preriscaldato a 180°C su una teglia rivestita da un foglio di carta forno per 10 minuti

SPIEDINI DI COZZE
panati

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

cozze sgusciate **400 g** - pangrattato **100 g** - farina 00 **80 g** - uovo **2** - lime **1** - olio di semi di arachide **1 l** - prezzemolo **10 g** - sale - pepe

Lavate e asciugate accuratamente la polpa delle cozze in un colapasta, nel frattempo sbattete le uova aggiungendo un paio di cucchiai di acqua per renderle più fluide, aggiustate infine di sale e una macinata di pepe fresco.
Passate quindi le cozze prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato unito al prezzemolo tritato, infilzatene 5 o 6 per spiedino, portate a 170°C in una pentolino dai bordi alti l'olio di arachide e friggetene pochi alla volta per 5 minuti tenendo l'estremità del bastoncino verso l'alto in modo che sia più facile estrarli.
Appena la panatura sarà dorata colateli aiutandovi con una schiumarola, lasciateli riposare qualche secondo su un foglio di carta assorbente e serviteli ben caldi cosparsi con una leggera spolverata di buccia di lime fresco.

COZZE RIPIENE
alla ligure

MEDIA · 60 MIN · 20 MIN · 40 MIN

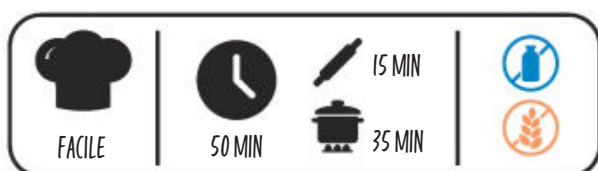
ingredienti per 4 persone

cozze fresche pulite **1 kg** (meglio se di pezzatura grande) - mortadella **80 g** - pane raffermo **60 g** - latte **500 ml** - uovo **1** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **30 g** - prezzemolo **5 g** - maggiorana **5 g** - aglio **1 spicchio** - passata di pomodoro **400 g** - basilico **5 g** - vino bianco **100 ml** - olio E.V.O. - sale - pepe

Mettete le cozze pulite in una pentola con coperchio per 5 minuti in modo che si aprano facilmente; togliete quindi la polpa stando attenti a mantenere unite le due valve. Filtrate il brodetto e tenetelo da parte. Mettete ad ammollare il pane nel latte.
Preparate il ripieno tritando con un coltello la mortadella, la polpa della cozze, il prezzemolo e la maggiorana; aggiungete il pane strizzato dal latte e l'uovo; impastate bene in modo da ottenere un composto omogeneo, aggiustate di sale e pepe e procedete riempiendo con lo stesso i gusci delle cozze.
Fate soffriggere lo spicchio di aglio sminuzzato, aggiungete la passata di pomodoro e le foglie di basilico, bagnate con il vino bianco e il brodetto delle cozze filtrato; fate cuocere a fuoco vivo per una decina di minuti, aggiungete quindi le cozze ripiene e coprendo a metà la pentola fate cuocere per altri 20 minuti a fuoco medio senza girarle in maniera che non si aprano. Aggiustate, se necessario, il sughetto di sale e servitele ancora calde.

Per una zuppetta più saporita aggiungete a fine cottura anche 30 g di Pecorino romano grattugiato!

ZUPPA DI COZZE
e ceci

FACILE · 50 MIN · 15 MIN · 35 MIN

ingredienti per 4 persone

cozze fresche pulite **2 kg** - ceci precotti **500 g** - pomodorini **150 g** - sedano **50 g** - carote **50 g** - cipolla **30 g** - aglio **1 spicchio** - vino bianco **200 ml** - timo **10 g** - olio E.V.O. - sale - peperoncino

Fate soffriggere la cipolla, aggiungete le cozze pulite e bagnate col vino bianco: coprite col coperchio e fate cuocere a fuoco medio per 5 minuti circa (finché le cozze non si apriranno). Filtrate infine il brodetto con una garza in maniere da eliminare eventuali impurità e tenetelo da parte.
Fate soffriggere l'aglio con un battuto di sedano e carote, aggiungete i pomodorini e infine i ceci precotti, bagnate col brodetto delle cozze, salate e fate cuocere per 25 minuti aggiungendo dell'acqua calda per tenere i ceci sempre coperti dal liquido.
Terminata la cottura aggiungete il timo sfogliato, le cozze e mantecate per qualche minuto a fuoco medio, aggiustate di sale e peperoncino e servite accompagnato da qualche fetta di pane abbrustolito.

COLTO e mangiato

Melone

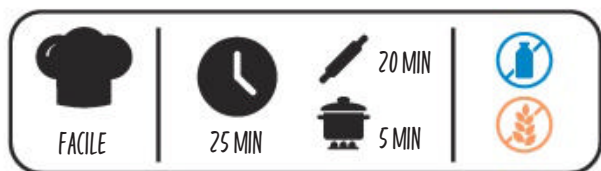
Fresco, dolce e dissetante, si sposa a meraviglia con ricette dolci e salate ed è uno dei simboli dell'estate! Di varietà diverse per colore, sapore e caratteristiche della buccia, le più note sono il Cantalupo, il Retato e quello Bianco, dal gusto più delicato.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- IPOCALORICO E RICCO DI ACQUA;
- RICCO DI ANTIOSSIDANTI, TRA CUI IL BETA CAROTENE;
- BUONA QUANTITÀ DI FIBRE CHE FAVORISCONO LA SAZIETÀ E REGOLANO L'ASSORBIMENTO DI ZUCCHERI E GRASSI;
- OTTIMA FONTE DI ENERGIA;
- CONTIENE VITAMINA A CHE CON GLI ALTRI ANTIOSSIDANTI CONTRASTANO L'AZIONE DEI RADICALI LIBERI;
- CONTIENE VITAMINA C CHE RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO;
- CONTRASTA LA RITENZIONE IDRICA;
- È DEPURATIVO E DIURETICO;

Insalata di melone

e gamberetti alla menta

FACILE | 25 MIN | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

melone cantalupo **1**
gamberetti **600 g**
lime **1**
menta fresca q.b.
misticanza q.b.
olio E.V.O.
sale

Sciacquate i gamberetti sotto l'acqua corrente fredda, disponeteli su un piano da lavoro e puliteli staccando le teste, le code e il carapace, poi incidete il dorso ed eliminate delicatamente l'intestino.
Lavateli nuovamente e fateli cuocere a vapore per 5 minuti.
Una volta cotti, lasciateli raffreddare e teneteli da parte.
Nel mentre, tagliate a metà il melone e con l'aiuto di un cucchiaio scavate l'interno per eliminare i semi e i filamenti.
Affettate il melone, privatelo della buccia, tagliatelo a dadini e trasferitelo in una ciotola insieme ai gamberetti.
Condite con un'emulsione di olio, succo di lime filtrato e sale.
Mescolate bene, profumate con la menta fresca sminuzzata e servite con la misticanza.

Sorbetto
al melone

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

melone Cantalupo **500 g**
zucchero di canna **180 g**
acqua **200 ml**
prosciutto crudo q.b.

Fate bollire l'acqua con lo zucchero di canna per circa 10 minuti, fino a quando il composto liquido si sarà rappreso e avrete ottenuto uno sciroppo.
Lasciatelo raffreddare completamente.
Eliminate i semi e i filamenti del melone, poi privatelo della buccia e tagliate la polpa in pezzi.
Frullatela in un mixer da cucina, unite lo sciroppo e mescolate con cura.
Trasferite il composto in un contenitore con il coperchio e fatelo riposare in freezer per almeno 4 ore, frullandolo possibilmente ogni ora per rompere i cristalli e ottenere un sorbetto liscio e cremoso.
Potete servire le palline di sorbetto di melone con fettine di prosciutto crudo.

Rose di melone

con prosciutto crudo e burrata

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

Ingredienti per 4 persone

melone retato ½
prosciutto crudo **200 g**
burrate **2**
origano secco q.b.
olio E.V.O.
pepe nero

Tagliate il melone a metà, togliete i semi e i filamenti interni, privatelo della buccia, ricavate delle fette sottili con l'aiuto di una mandolina, in modo che si possano arrotolare senza spezzarsi.
Formate le rose, avvolgendo le fettine di prosciutto crudo al melone, poi farcitele con un cucchiaio di burrata e completate con un giro d'olio, una macinata di pepe e una spolverata di origano.
Riponete in frigorifero fino al momento di servire.

Gazpacho di melone

e prosciutto crudo croccante

FACILE | 20 MIN + Q.B. RIPOSO IN FRIGO | 20 MIN | 0 MIN

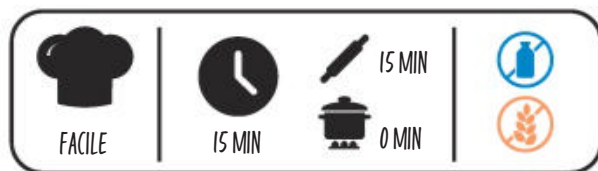
ingredienti per 4 persone

melone retato ½
melone bianco ½
prosciutto crudo **100 g**
scalogno **1**
pane raffermo **50 g**
erba cipollina fresca q.b.
olio E.V.O.
aceto di vino bianco q.b.
sale
pepe nero

Svuotate i meloni dai semi e filamenti, eliminate la buccia, poi tagliate la polpa a dadini e frullatela con lo scalogno in pezzi, il pane raffermo, l'aceto di vino bianco, l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Per una consistenza più fluida, diluite con acqua fredda a piacere o cubetti di ghiaccio.
Lasciate riposare in frigorifero fino al momento del servizio.
Tagliate a striscioline il prosciutto crudo e passatelo in una padella calda fino a renderlo croccante.
Decorate il *gazpacho* con palline di melone, prosciutto crudo croccante ed erba cipollina.

Insalata di melone

con salmone affumicato e zucchina

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

melone giallo ½
salmone affumicato **200 g**
zucchina **1**
misticanza q.b.
olio E.V.O.
sale

Svuotate il melone dai semi e filamenti e tagliate la polpa finemente con l'aiuto di una mandolina direttamente all'interno di una ciotola.
Lavate sotto l'acqua corrente la zucchina, eliminate le estremità, tagliatela a *julienne* e ponetela nella ciotola con il melone.
Aggiungete anche l'insalata mista, lavata e asciugata e il salmone affumicato a fettine.
Condite il tutto con un abbondante giro d'olio e un pizzico di sale.

Tartare di melone

salmone, avocado e cipolla rossa

FACILE | 20 MIN + 1 ORA MARINATURA | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

melone mantovano ½
trancio di salmone fresco abbattuto **250 g**
avocado **2**
cipolla rossa ½
limone **1**
coriandolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Mondate il melone, privandolo di buccia e semi interni, tagliatelo a cubetti e tenetelo da parte.
Tagliate il trancio di salmone già abbattuto a cubetti e conditelo con olio, succo di limone filtrato, sale e pepe. Coprite la ciotola e lasciate macerare in frigorifero per almeno 1 ora.
Tritate grossolanamente la cipolla rossa e tenetela da parte.
Tagliate a metà gli avocado, eliminate il nocciolo interno, estraete la polpa con un cucchiaio e riducete la polpa a cubetti.
Spremete un po' di succo di limone per evitare che annerisca.
Componete la tartare con l'aiuto di un coppapasta realizzando tre strati: il salmone marinato alla base, poi il melone e infine, l'avocado.
Completate con la cipolla rossa e condite con olio, sale e pepe a piacere.
Profumate con rametti di coriandolo fresco e servite.

Carpaccio di melone bianco

con prosciutto crudo, mozzarelline, pinoli e rucola

FACILE | 15 MIN + 1 ORA RIPOSO IN FRIGO | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

melone bianco ½
prosciutto crudo **200 g**
rucola q.b.
mozzarelline **150 g**
pinoli q.b.
olio E.V.O.
aceto balsamico q.b.
sale
pepe nero

Tagliate il melone, ancora sodo e non troppo maturo, a metà, privatelo dei semi e filamenti, eliminate la buccia, tagliatelo a spicchi e poi questi ultimi divideteli in due parti. Ricavate delle fettine sottili con un coltello.
Disponete le fettine in un piatto da servizio, conditele con olio, un pizzico di sale, pepe nero e lasciate insaporire in frigorifero per almeno 1 ora.
Estraetele, aggiungete le fettine di prosciutto crudo, la rucola lavata e scolata in precedenza, le mozzarelline e infine, i pinoli tostati.
Condite con olio, sale e pepe.
Portate in tavola e servite.
Se lo desiderate, potete aggiungere qualche goccia di aceto balsamico.

Confettura
di melone

FACILE
65-70 MIN + 24 ORE MACERAZIONE
25 MIN
40-45 MIN

ingredienti per 3 vasetti da 250 ml

melone bianco **1,5 kg**
zucchero di canna **350 g**
cannella **1 stecca**
limone **1**

Tagliate il melone a metà, privatelo dei semi e filamenti interni ed eliminate la buccia. Dovrete ottenere circa 1 kg di polpa di melone.
Tagliatela a dadini e mettetela in una casseruola capiente con lo zucchero di canna, la stecca di cannella e il succo di limone filtrato. Lasciate macerare in frigorifero per 24 ore.
Trascorso il tempo di macerazione, eliminate la stecca di cannella, portate la casseruola sul fuoco e cuocete per 30 minuti, eliminando la schiuma se si formerà in superficie, di tanto in tanto.
Frullate il composto con un mixer a immersione fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, privo di pezzi.
Riaccendete la fiamma e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti.
Trasferite la confettura bollente nei vasetti di vetro precedentemente sterilizzati, chiudeteli con il coperchio, capovolgeteli per creare il sottovuoto e lasciateli raffreddare completamente.
Conservate in un luogo fresco e asciutto.

Sangria
bianca con melone

FACILE | 30 MIN + 3-4 ORE DI RIPOSO | 30 MIN | 0 MIN

Ingredienti per 8 persone

melone retato **250 g**
melone bianco **250 g**
anguria **200 g**
ananas **½**
vodka **100 ml**
vino bianco tipo Moscato **750 ml**
soda o gassosa **1 l**
zucchero semolato **25 g**
arance **2**
mele verdi **2**
lime **2**
vaniglia **1 baccello**
cannella **1 stecca**
garofano **2 chiodi**

Lavate e mondate la frutta, tagliatela a dadini e ponetela in una brocca capiente.
Versate il vino bianco, la vodka, la soda o gassosa, il succo di arance e lime filtrati. Aggiungete lo zucchero e le spezie.
Lasciate riposare la sangria per almeno 3-4 ore in frigorifero, meglio se tutta la notte.
Al momento di servire, aggiungete un po' di ghiaccio e versate nei bicchieri.

L'utilizzo di due tipologie di melone è per una varietà di colore, sapore e consistenza differente tra loro

Insalata di riso e cereali
con melone, pomodorini e feta

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

melone retato **1**
pomodorini ciliegino rossi **150 g**
pomodorini datterino gialli **150 g**
feta **100 g**
riso bianco **200 g**
avena decorticata precotta **100 g**
lime **1**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lessate il riso e l'avena separatamente in abbondante acqua salata seguendo le indicazioni riportate sulla confezione e, una volta pronti, scolateli, passateli sotto l'acqua corrente fredda per fermare la cottura e trasferiteli in una ciotola.
Lasciate raffreddare e nel mentre, dividete il melone a metà, privatelo dei semi e filamenti, ed eliminate la buccia. Tagliatelo a cubetti e mettetelo nella ciotola con il riso e l'avena.
Aggiungete i pomodorini lavati, mondati e tagliati in quarti, e la feta a dadini.
Mescolate delicatamente, condite con olio, sale e pepe.
Completate con basilico fresco spezzettato e servite oppure conservate in frigorifero.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

CAROTE? SEMINIAMOLE NEL SECCHIO!

Vi avanza qualche secchio di plastica? Ecco un esperimento molto simpatico per questo mese: seminarci le carote. Crescere le carote in contenitore facilita di molto la loro coltivazione con ottimi risultati. Le carote infatti hanno bisogno di pochissime cure, raramente prendono malattie e occupano davvero poco spazio, oltre a creare una vegetazione molto gradevole e decorativa! Solo di una cosa dobbiamo tener conto: ad ogni seme corrisponde una sola carota, quindi occorre seminarne almeno un gruppetto per poterci gustare una bella insalata di carote direttamente dal balcone di casa!

SEMINARE LA CAROTA

Possiamo seminare le carote in un bel secchio capiente oppure in una fioriera rettangolare. Se usate il secchio, ricordatevi di fare dei fori sul fondo, per sgrondare l'acqua. Riempite il vostro contenitore con metà terriccio universale mischiato a humus o stallatico (si vendono in sacchi nei vivai) e metà sabbia. Sulla superficie del terriccio, potete scavare delle righe con una matita o dei piccoli buchi distanziati di 4 o 5 centimetri, e inserire i piccoli semi. Ricoprite con il terriccio, bagnate a lungo ma delicatamente a pioggia. Mantenete il terriccio umido e, dopo circa 2-3 settimane - germogliano lente! - spunteranno i bei ciuffetti di foglie delle piantine.

QUANDO RACCOGLIERE LE CAROTE

Eliminate le piantine più esili e lasciate sviluppare quelle più vigorose. Quando si comincia ad intravvedere la sommità colorata della carota, rincalzatela con un pugno di terriccio, in modo che la sommità non prenda luce. La luce infatti rovina il gusto della radice: potrete raccogliere le vostre carote dai secchi, a seconda della varietà, dopo circa 75-130 giorni.

NON SOLO CAROTE

Se volete rendere ancora più belli i vostri secchi di carote, seminateci anche dell'erba cipollina. Oltre a fiorire e tornare utile in cucina, l'erba cipollina renderà ancora più gustose le vostre carote in crescita!

semplicemente

Buoni

DOLCI FRESCHISSIMI CON LO YOGURT

10 coloratissimi dessert arricchiti da tutta la dolcezza di stagione, con frutti di bosco, fragole, meloni, ma anche gli esotici mango, cocco e ananas!

Ghiacciolo yogurt e mango

FACILE | 10 MIN + 6 ORE CONGELAMENTO | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4-6 persone

yogurt bianco greco **200 g** - succo di lime **1** - mango **400 g** (peso mondato, al netto degli scarti) - zucchero **120 g**

Frullate, con un frullatore a immersione o in un mixer, il mango in pezzetti con metà dello zucchero e il succo di lime (assaggiate e regolate di dolcezza), riponete in frigorifero coperto con pellicola.
Mescolate lo yogurt greco con metà del restante zucchero, anche in questo caso assaggiate per regolarne la dolcezza.
Versate il composto di yogurt negli stampini da ghiacciolo e metteteli nel congelatore per 2 ore, versatevi sopra il composto al mango, livellatelo e inserite i bastoncini da ghiacciolo.
Tenete i ghiaccioli almeno 4 ore in congelatore prima di servirli.

Cheesecake ai lamponi

FACILE | 25 MIN + 8 ORE RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6 persone

per la base: biscotti secchi integrali **240 g** - burro fuso freddo **90 g** - zucchero **1 cucchiaio** (facoltativo) - cannella q.b. **per la crema:** formaggio fresco spalmabile **250 g** - mascarpone (o ricotta) **250 g** - zucchero a velo **120 g** - zucchero semolato **2 cucchiai** - lamponi freschi **180 g** + q.b. - latte **100 ml** - panna fresca **200 ml** (fredda) - colla di pesce **15 g** - menta fresca q.b. - panna montata q.b. (facoltativa) **per decorare:** lamponi freschi **180 g** circa

Per la base

Frullate insieme tutti gli ingredienti. Versate il composto in uno stampo a cerniera 22 cm di diametro, livellate e pressate bene con il dorso di un cucchiaio. Ponete lo stampo in frigorifero.

Per la crema

Lavate i lamponi e asciugateli bene, versateli in un pentolino e cuoceteli con lo zucchero semolato per qualche minuto, finché lo zucchero si sarà sciolto. Frullate fino alla consistenza desiderata.
Mescolate, aiutandovi con una frusta elettrica, il formaggio spalmabile e il mascarpone con lo zucchero a velo e il latte a filo, tenendo da parte qualche cucchiaio di latte. Mettete i fogli di colla di pesce ad ammorbidire in poca acqua.
Scaldate nel microonde o su fuoco dolce i cucchiai di latte messi da parte e, fuori fuoco, aggiungete a questi ultimi 2/3 della colla di pesce ben strizzata; il terzo rimanente mettetelo nella purea di lampone prima che si raffreddi e mescolate bene.
Montate la panna ben fredda e unitela al composto di formaggi con delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto. Aggiungete il mix di latte e colla di pesce, unitevi a piacere qualche lampone, livellate con una spatola, versatelo sulla base di biscotti e riponete nuovamente in frigorifero per almeno 1 ora.
Versatevi sopra la purea di lampone, i lamponi per la decorazione premendoli leggermente, riponete in frigorifero, coperto con pellicola, per circa 7 ore, meglio una notte.
Togliete la *cheesecake* dal frigorifero 10 minuti prima di servirla e decorate, a piacere, con ciuffetti di panna montata o zucchero a velo.

Per una consistenza liscia e setosa della purea di lamponi, filtratela con un colino a maglie strette. Prima di versarla sulla superficie della torta, controllate che sia abbastanza solida

la variante: sprint

Potete sostituire la gelatina di lampone con confettura di lampone, diminuendo la quantità di colla di pesce, solo per la base, a 10 g.

la variante: frozen

Per un effetto frozen, spostate l'ultima ora il semifreddo nel congelatore.

Semifreddo alle fragole, yogurt e panna

FACILE | 15 MIN + 4 ORE DI RIPOSO | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6 persone

fragole mondate **250 g** (peso al netto degli scarti) - yogurt bianco intero **250 g** - panna fresca ben fredda **250 g** - zucchero a velo **100 g** - zucchero semolato **1 cucchiaio** - succo di limone **1 cucchiaio** - colla di pesce **8 g** - menta fresca q.b.

Mettete la colla di pesce in ammollo in acqua molto fredda per circa 10 minuti.
Lavate, pulite e asciugate le fragole (tenendone da parte una decina per la decorazione). Mettetele in una ciotola, aggiungete 80 g di zucchero a velo e riducetele in una crema con il frullatore a immersione.
Tagliate a fette e condite le fragole tenute da parte con il cucchiaio di zucchero semolato e il succo li limone, tenetele in frigorifero, coperte con pellicola, fino all'utilizzo.
Mettete una piccola quantità di panna in un tegamino, aggiungete la colla di pesce e scaldatela a fuoco molto basso fino a che la colla non si è sciolta. Toglietela dal fuoco e aggiungete la purea di fragole.
Versate il tutto in una ciotola capiente e aggiungete lo yogurt. Amalgamate molto bene.
Montate la panna con i restanti 20 g di zucchero a velo. La panna non deve essere montata troppo, dovrà rimanere una crema consistente ma morbida. Aggiungetela alla crema di fragole e amalgamate bene.
Versate il composto in uno stampo da *plumcake* rivestito con pellicola e mettete in frigo a raffreddare per almeno quattro ore.
Sformate il semifreddo, rovesciatelo su un piatto da portata e decoratelo con le fragole messe da parte e il loro sughetto, più foglioline di menta.

Cheesecake partfait con base croccante

FACILE | 17 MIN + RAFFREDDAMENTO + 6 ORE RIPOSO | 15 MIN | 2 MIN

ingredienti per 6-8 persone

formaggio fresco spalmabile **250 g** - mascarpone **150 g** - yogurt bianco cremoso intero **60 g** - agar agar **5 g** - latte intero **1 cucchiaio** - zucchero **3 cucchiai** + **1** - mix muesli e cereali senza zuccheri aggiunti **100 g** - frutta secca a piacere **2 cucchiai** (pinoli, mandorle, nocciole, noci) - burro **2 cucchiai** - melone **2 fette** - kiwi **2** - sale q.b.

Preparate la parte croccante frullando leggermente in un mixer il muesli e i cereali con la frutta secca e un pizzico di sale, spostateli in una padella e saltateli burro fuso e 1 cucchiaio di zucchero finchè risulterà bello dorato.
Versate il composto nei bicchierini di vetro con un cucchiaino, tenendone una parte per la decorazione. Posizionateli in frigorifero.
Mescolate bene, possibilmente con una frusta elettrica, il formaggio spalmabile, il mascarpone, lo yogurt e i tre cucchiai di zucchero.
Idratate l'agar agar mettendo la polverina in una tazzina da microonde (o in un pentolino) con il latte e un paio di cucchiai della crema di formaggio e scaldandolo fino a quasi bollore, a 85°-90°C se avete un termometro da cucina.
Togliete dal microonde e aggiungete il composto scaldato alla crema. Mescolate velocemente con una frusta a mano.
Versate la crema, aiutandovi con un bricco, sulle basi biscotto e lasciate rassodare in frigo per almeno sei ore, meglio una notte.

Preparate la decorazione

Tagliate il melone in fette e poi in pezzetti di circa 1 cm di spessore, dandogli una forma triangolare (ne servono 12-16 pezzi), tagliate i kiwi in fettine di 0,7 cm circa e dategli una forma "a tulipano" come in foto per rappresentare le foglie. Fermate le foglie alla base di melone con un pezzetto di stuzzicadenti.
Riprendete i bicchierini, cospargeteli con i cereali croccanti e decorateli con le finte carotine di frutta.

Potete sostituire l'agar agar con 2 fogli colla di pesce, bagnata 10 minuti in acqua fredda e poi strizzata, eliminando il latte e il passaggio di scaldarlo con la crema

la variante: ancora più crunchy

Sostituite il muesli con granola croccante (evitando il passaggio di saltarla con burro e zucchero).

Coppa fredda di crema pasticciera allo yogurt

FACILE | 15 MIN + RAFFREDDAMENTO | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4-6 persone

per la crema: tuorli **4** - latte fresco intero **250 ml** - panna fresca **100 ml** - zucchero **70 g** - amido di mais **30 g** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - yogurt bianco cremoso **125 g** **per le coppette:** frutta fresca a piacere - biscottini o sfogliette q.b.

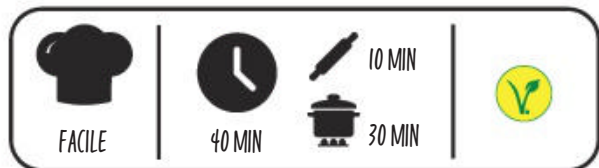
Per la crema

Versate il latte e la panna in un pentolino dai bordi alti e mettete sul fuoco a scaldare. Il latte non dovrà bollire. Quando il latte comincerà a fumare, togliete dal fuoco.
Unite a parte i tuorli, lo zucchero e l'estratto di vaniglia in una ciotola e montateli bene con una frusta elettrica fino a ottenere una crema chiara e omogenea.
Aggiungete al composto di tuorli anche l'amido di mais e mescolate delicatamente per amalgamarla al resto degli ingredienti.
Versate il mix latte-panna a filo sulla crema di tuorli, mescolando bene con una frusta fino a ottenere un composto spumoso.
Travasate il composto all'interno del pentolino usato in precedenza e cuocete a fuoco medio, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno fino a quando la crema si sarà addensata. Trasferite la crema in una ciotola e fatela raffreddare cinque minuti, mescolando ogni tanto affinchè non si formi la pellicina.
Aggiungete lo yogurt mescolando bene, fate terminare di raffreddare e mettetela poi coperta con pellicola in frigorifero.

Per la finitura del dolce

Versate la crema ormai ben fredda in coppette o bicchieri e decoratela a piacere con frutta fresca e biscottini, perfette le sfogline zuccherate o caramellate.

Crema di yogurt e banana

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4-6 persone

yogurt cremoso alla banana **200 g** - crema pasticciera pronta **200 g** (messa precedentemente in frigorifero) - banana matura ½ + q.b. - succo di limone **1 cucchiaio** - biscottini secchi q.b.

Sbucciate la banana, eliminate le estremità, e mettetela in un contenitore alto e stretto con lo yogurt, la crema e il succo di limone, e frullate il tutto. Mettete la crema ottenuta a raffreddare almeno una mezz'ora in frigorifero, coperta con pellicola, e poi trasferitela in una *sac à poche*.
Versate la crema nei bicchieri di servizio alternandola con biscottini (idea: utilizzate biscottini aromatizzati al limone o al cocco), serviteli con fettine di banana tagliati all'ultimo e ancora biscottini, interi e sbriciolati.

Gelato cremoso ai frutti rossi e yogurt

SENZA GELATIERA

FACILE | 10 MIN + 6 ORE RAFFREDDAMENTO | 5 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6 persone

lamponi e fragole mix **400 g** (mondati) - zucchero **100 g** - yogurt bianco **250 g** - succo di frutti rossi **100 g** - confettura di lampone **2 cucchiai** - frutti rossi disidratati q.b. (facoltativi) - menta fresca q.b.

Lavate bene i frutti rossi, tamponateli, tagliate le fragole in pezzetti e mettete il tutto in un pentolino con lo zucchero e la confettura e fate cuocere a fuoco basso per qualche minuto, fino a quando lo zucchero si sarà sciolto.
Trasferite i frutti e il loro sciroppo in un contenitore alto e stretto, aggiungete lo yogurt e il succo di frutta, frullate bene fino a ottenere una crema omogenea, lasciatela freddare.
Mettete la crema in un contenitore e lasciatelo in congelatore per circa sei ore, girandolo con un cucchiaio se possibile ogni ora o almeno ogni due ore. Servite il gelato con foglioline di menta e frutti rossi disidratati sbriciolati.

la variante: ancora più golosa

Sostituite lo yogurt bianco con uno yogurt cremoso al lampone o alla fragola.

Yogurt al cocco fatto in casa

SENZA YOGURTIERA

FACILE | 7 MIN + 15 ORE RIPOSO | 5 MIN | 2 MIN

ingredienti per 3-4 persone

latte di cocco **400 ml** - yogurt bianco probiotico **2 cucchiai abbondanti** - zucchero **40 g** - fermenti lattici liofilizzati per yogurt (reperibili in farmacia) **5 g**

Versate in un pentolino il latte di cocco con lo zucchero, portate a temperatura di 50°C, togliete dal fuoco, prelevate una piccola quantità di latte e unitevi, in una ciotola a parte, i fermenti, mescolate.
Aggiungete nella ciotola il restante latte e lo yogurt, mescolate e travasate in un vaso pulito e sterilizzato, coprite con una garza.
Chiudete il barattolo e riponete al caldo e al riparo (nel forno spento) per almeno 12 ore.
Eliminate l'eventuale siero e riponete in frigorifero per almeno 3 ore.

la variante: di zucchero

Potete eliminare o diminuire lo zucchero oppure sostituirlo con sciroppo d'agave o miele.

Tropical chia pudding

FACILE | 10 MIN + 2 ORE RIPOSO | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 mini pudding

latte fresco **100 ml** (a piacere) - semi di chia **30 g** - ananas fresco o sciroppato **2 fette** - passion fruit **1-2** - yogurt all'ananas **200 g** - miele d'acacia **2-4 cucchiaini** - cocco disidratato q.b. (facoltativo)

Mettete i semi di chia in una ciotolina con il latte e lasciate riposare per almeno due ore, meglio una notte, coperti con pellicola in frigorifero.
Tagliate l'ananas in pezzetti.
Mescolate i semi di chia con lo yogurt, il miele e, a piacere, 2 cucchiaini di cocco disidratato o cocco rapè (dolcificate a piacere, in base anche all'utilizzo di ananas fresco o sciroppato).
Riempite i bicchierini posizionando sulla base uno strato di ananas, proseguite con lo yogurt ai semi di chia, chiudete con i semini di passion fruit estratti con delicatezza dai frutti e, a piacere, un tocco di cocco disidratato.

la variante: macedonia

Potete sostituire l'ananas con macedonia di stagione a piacere: anguria, pesche e melone ad esempio, abbinando il vostro yogurt preferito.

Mango lassi

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2-3 persone

mango maturo mondato **400 g** - (peso al netto degli scarti) + q.b. per la decorazione - yogurt greco **200 g** - zucchero **1 cucchiaio** (a piacere) - cubetti di ghiaccio **100 g** - curcuma fresca grattugiata **1 cm** (o in polvere **1 cucchiaino**) - cardamomo **3 bacche**

Pestate in un mortaio il cardamomo, eliminate la parte verde e riducete i semini in polvere.
Tagliate il mango in pezzetti e frullatelo nel frullatore, aggiungete il ghiaccio, lo zucchero, lo yogurt, la curcuma e la polvere di cardamomo e frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
Servite subito il *lassi* al mango con con mini spiedini di cubetti di mango.

Per una consistenza più liquida aggiungete uno-due cucchiai di acqua o latte ben freddi

Bevanda fresca di origine indiana, diffusa ormai in tutto il mondo in tantissimi gusti e varianti, qui nella versione originale al mango con un pizzico speziato e dorato. Perfetta nelle giornate più calde e anche in abbinamento a piatti di curry piccante

la variante: allo zenzero

Potete sostuiture la curcuma e il cardamomo con un pezzetto di zenzero grattugiato.

Ricette svuotafrigo

COSA SI PUÒ FARE CON MOZZARELLA E POMODORO

Quando mozzarella, pomodoro e basilico abbondano in frigorifero e dispensa, non limitatevi a realizzare la classica insalata caprese, ma celebrate l'abbinamento estivo per eccellenza provando queste 6 ricette!

FIOR DI LATTE

Il fior di latte nasce esclusivamente dal latte di mucca, fresco e leggero, con una percentuale di grasso minore rispetto a quello di bufala: ne scaturisce un prodotto più denso, perfetto per la pizza. Il fior di latte ha una consistenza più morbida rispetto alla mozzarella di bufala, il suo sapore, tipico di panna e latte, può essere considerato più delicato e meno pronunciato.

MOZZARELLA DI BUFALA

La mozzarella da latte di bufala è un prodotto più morbido rispetto al fior di latte e si presenta solitamente come una sfera o una palla di formaggio bianco, liscio e lucente. All'interno, presenta una consistenza umida e cremosa, mentre la superficie è delicatamente rugosa. È la tradizionale mozzarella dell'insalata caprese.

BURRATA

A differenza di fior di latte e mozzarella di bufala, la burrata é una specialità esclusivamente pugliese che si presenta come un sacchetto tondo di pasta filata che racchiude l'insieme di panna e di sfilacci della stessa pasta filata, detto stracciatella. Il termine "stracciatella" deriva dal modo di preparare il contenuto, perché la pasta filata viene proprio stracciata a mano a formare dei "lucini" irregolari.

POMODORI CILIEGINO

Generalmente di colore rosso intenso, ne esistono anche varietà gialle, arancioni e persino verdi. Nonostante le loro dimensioni ridotte, i pomodori ciliegino hanno un sapore intenso e un gusto dolce e succoso, la loro polpa è molto tenera e contiene pochi semi. Questo li rende perfetti da gustare in insalate o salse, oppure su pizza e bruschette.

BASILICO

Erba aromatica molto popolare, grazie al suo aroma distintivo e al suo sapore fresco, è un ingrediente chiave nella cucina mediterranea e viene spesso utilizzato in abbinamento a pomodori e mozzarella, per insaporire non solo le insalate, ma anche sughi e condimenti. Ricco di nutrienti, ha proprietà antiossidanti, antibatteriche e antinfiammatorie.

Insalata caprese
"extra"

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

pomodori ciliegino **400 g** - ciliegine di fior di latte **250 g** - basilico fresco **1 mazzetto** - avocado **1** - spinacini q.b. - sale - pepe - olio E.V.O. - aceto balsamico q.b.

Mettete a scolare le mozzarelline di fior di latte. Lavate e tagliate i pomodorini a metà e lasciateli capovolti in modo che rilascino l'acqua. Prendete le foglie di basilico e quelle di spinaci e lavatele delicatamente. Asciugatele tamponandole con un panno pulito. Sbucciate l'avocado e tagliate la polpa a cubetti.
Unite in una ciotola le foglie di spinaci e basilico, conditele con sale, aceto balsamico e olio, mescolando delicatamente. Unite i pomodorini, l'avocado e le mozzarelline, mescolate. Terminate con pepe nero macinato a piacere.

Montanara

FACILE | 35 MIN + 9 ORE LIEVITAZIONE | 30 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6-8 persone

per l'impasto: farina 0 **250 g** - acqua fredda **150 g** - sale **8 g** - lievito di birra fresco **4 g** **per il condimento:** passata di pomodoro **300 g** - aglio **1 spicchio** (facoltativo) - mozzarella **150 g** - basilico fresco q.b. - Pecorino grattugiato q.b. - olio di semi di arachide

Impastate la farina con il lievito stemperato nell'acqua fredda, poi aggiungete il sale e continuate a impastare fino a ottenere un impasto elastico e omogeneo.
Lasciate lievitare l'impasto in una ciotola temperatura ambiente coperto con la pellicola trasparente alimentare per 3 ore. Trascorso il tempo di lievitazione, formate delle porzioni da 50 g circa e fatele lievitare per altre 6 ore.
Una volta lievitati i panetti, stendeteli con la punta delle dita e dategli la classica forma delle "montanare".
Scaldate in una padella la passata di pomodoro, insaporitela con l'olio, l'aglio a piacere e un pizzico di sale.
Portate a temperatura l'olio di semi e poi friggete le montanare fino a doratura uniforme. Estraetele con l'aiuto di una schiumarola, adagiatele su un vassoio rivestito di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e conditele con pomodoro, mozzarella, una spolverata di Pecorino e terminate con una foglia di basilico fresco. Gustate subito, calde e croccanti.

Gnocchi alla sorrentina

FACILE | 70 MIN | 30 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

per gli gnocchi: patate a pasta bianca **1 kg** - farina macinata a pietra **300 g** - uovo **1** - sale **per il condimento:** passata di pomodoro **500 g** - mozzarelle di bufala campana **2** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b. - aglio **1 spicchio** - basilico fresco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Mettete le patate in un contenitore adatto al microonde, e cuocetele a 700 watt per 7 minuti, poi controllate la cottura e se necessario proseguite fino a quando risultano morbide. Passatele nello schiacciapatate e preparate gli gnocchi.
Tagliate la mozzarella di bufala a dadini e fatela scolare in un colino. Scaldate l'olio in una padella, unite l'aglio e lasciate insaporire. Unite la passata di pomodoro, il basilico, il sale e pepe. Portate a bollore, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Terminata la cottura, eliminate l'aglio.
Lessate gli gnocchi in una capiente casseruola con acqua bollente salata e scolateli con un mestolo forato quando saranno venuti a galla. Poneteli nella padella con la salsa di pomodoro e mescolate delicatamente.
Trasferite il tutto in una pirofila, unite i dadini di **mozzarella di bufala** e cospargete con il formaggio grattugiato. Fate gratinare in forno preriscaldato, modalità grill a 250°C, per 5-6 minuti. Sfornate gli gnocchi e servite subito.

Pasta caprese

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

tagliatelle **400 g** - aglio **3 spicchi** - peperoncino rosso **1** - pomodorini **10** - passata di pomodoro **200 ml** - burrate **2** - foglie di basilico fresco q.b. - sale - olio E.V.O.

Tagliate a fettine sottili gli spicchi d'aglio e dividete il peperoncino rosso secco nel senso della lunghezza, privandolo del picciolo e dei semini.
Fate scaldare un filo d'olio in una padella e, quando sarà caldo, unite l'aglio, il peperoncino e la passata di pomodoro. Lasciate cuocere per cinque minuti, poi aggiungete i pomodorini e lasciateli ammorbidire senza che si rompano.
Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola capiente e fate cuocere le tagliatelle.
Scolate le tagliatelle nella padella con il sugo, fate saltare a fuoco vivace. Spegnete il fuoco e unite la **burrata**, mescolando per farla sciogliere. Cospargete la pasta con il basilico tritato.

Melanzane capresi

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

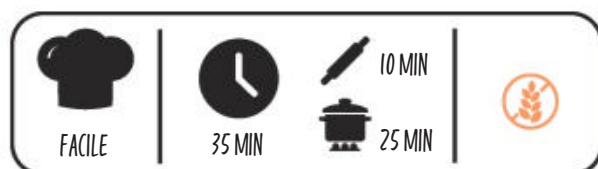
ingredienti per 4 persone

melanzane grandi **2** - pomodori maturi **2** - mozzarella fior di latte o mozzarella di bufala **200 g** - basilico fresco **1 mazzetto** - sale - olio E.V.O.

Preriscaldate la griglia o una piastra a fuoco medio-alto. Tagliate le melanzane a fette di circa 1 cm di spessore. Spennellatele leggermente con olio su entrambi i lati.
Grigliate le fette di melanzana per circa 2-3 minuti per lato, finché non si formano le tipiche righe di griglia e le melanzane sono tenere e leggermente dorate.
Mentre lasciate intiepidire le melanzane grigliate, preparate il condimento. Tagliate i pomodori a fette e la mozzarella a cubetti.
Disponete le fette di melanzana grigliata su una teglia da forno ricoperta di carta forno, aggiungete sopra ogni fetta i pomodori e i cubetti di mozzarella.
Condite con sale, pepe, foglie di basilico e un filo d'olio. Passate le melanzane farcite nel forno in funzione grill per 5 minuti in modo da far sciogliere la mozzarella.

Questa ricetta è un concentrato di sapori mediterranei: le melanzane grigliate conferiscono un sapore affumicato, il pomodoro e il basilico aggiungono freschezza e la mozzarella dona una nota cremosa, per un piatto estivo leggero e delizioso!

Petti di pollo ripieni di pomodori secchi e mozzarella

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

petti di pollo **2** (da **250 g**) - pomodori secchi sott'olio **10** - mozzarella fior di latte **200 g** - sale - pepe - olio E.V.O. - paprica q.b. - basilico fresco **1 mazzetto**

Preriscaldate il forno a 180°C e, intanto, preparate i petti di pollo: con un coltello affilato, incidete ciascuno dei petti di pollo nel senso della lunghezza, creando una tasca per il ripieno.
Scolate i pomodori secchi e tagliate la mozzarella a fette sottili.
Riempite le tasche dei petti di pollo con il ripieno di mozzarella, pomodori e basilico, distribuendoli equamente.
Chiudete le tasche dei petti di pollo con il filo da cucina, in modo che il ripieno non fuoriesca durante la cottura.
Condite i petti di pollo con sale, pepe e paprica su entrambi i lati, poi fateli rosolare per circa 2-3 minuti per lato in una padella con un filo d'olio.
Completate la cottura in forno preriscaldato per circa 15-20 minuti. Rimuovete il filo da cucina prima di servire i petti di pollo ripieni.

Le ricette della tradizione

Cibo di strada

Specialità gastronomiche tradizionali della cucina locale regionale, le ricette che rientrano nel termine "cibo di strada" (in inglese *street food*) risalgono alla nostra Storia, quando i lavoratori erano i destinatari di queste pietanze nutrienti e sostanziose da consumare in breve tempo. Spaziamo da Nord a Sud, per scoprire una parte del nostro meraviglioso patrimonio gastronomico.

Sicilia

Cazzilli palermitani

FACILE - 65 MIN + RIPOSO - 25 MIN - 40 MIN

ingredienti **per 4 persone**

patate farinose **500 g** - fecola di patate **25 g** - prezzemolo fresco **1 ciuffo** - menta fresca **1 ciuffo** - olio di semi di arachide **1 l** - sale

Lavate e lessate le patate in abbondante acqua salata all'interno di una casseruola capiente per circa 25-30 minuti, in base alle loro dimensioni. Quando risultano morbide, scolatele e lasciatele intiepidire.
Pelate le patate e schiacciatele con uno schiacciapatate direttamente all'interno di una ciotola, poi salatele e pepale a piacere.
Profumate il prezzemolo e la menta tritati, mescolate con cura e infine, unite la fecola di patate.
Amalgamate bene per ottenere un composto omogeneo e compatto.
Prelevate con le mani oliate una porzione di impasto e formate le crocchette.
Scaldate l'olio di semi e una volta raggiunta la temperatura di 180°C, friggete i cazzilli per alcuni minuti, fino a doratura uniforme.
Estraeteli con una schiumarola su un piatto rivestito di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso, salateli e serviteli subito.

Panissa ligure

FACILE | 85 MIN + 2-3 ORE RIPOSO | 20 MIN | 65 MIN

ingredienti per 4 persone

farina di ceci **300 g** - acqua **1 l** - sale fino **5 g** - olio E.V.O. - olio di semi di arachide **1 l**

Setacciate la farina di ceci in una terrina capiente, aggiungete il sale e versate l'acqua a filo, mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Insaporite con un po' d'olio a piacere.
Mettete la pastella ottenuta in una casseruola e fatela cuocere a fuoco basso per circa 60 minuti, fino a quando il composto si sarà addensato e si staccherà dalle pareti, mescolando sempre con un cucchiaio di legno.
Oliate uno stampo rettangolare, trasferite il composto cotto e livellate bene la superficie. Copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente prima, e poi fatelo rassodare per un paio d'ore in frigorifero.
Trascorso il tempo di riposo, capovolgete lo stampo su un piano da lavoro e tagliate il composto in quadrati-dadini regolari.
Scaldate l'olio di semi in una casseruola capiente e una volta raggiunta la temperatura di 170°C cuocete la panissa per 5 minuti o fino a quando la doratura sarà omogenea.
Estraetela con una schiumarola, sistematela su un piatto rivestito di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e servitela subito, calda e croccante.

Panzerotto barese

MEDIA | 40 MIN + 5 ORE LIEVITAZIONE | 30 MIN | 10 MIN

ingredienti per 6 panzerotti

per l'impasto: farina 0 **250 g** - semola rimacinata di grano duro **250 g** - acqua **150 g** - latte **140 ml** - sale **10 g** - zucchero semolato **1 cucchiaino** - lievito birra disidratato **7 g** - olio E.V.O. **20 ml** **per il ripieno:** pomodori pelati **150 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **80 g** - fior di latte **200 g** - sale - olio E.V.O. - basilico q.b. **per friggere:** olio di semi di arachide **2 l**

Ponete le farine e il lievito nella ciotola della planetaria, unite lo zucchero e versate a filo l'acqua e il latte. Iniziate a impastare poi aggiungete il sale e infine l'olio. Disponete l'impasto su un piano di lavoro leggermente infarinato e continuate a impastarlo con le mani. Formate un panetto, copritelo con la pellicola alimentare e lasciate lievitare per 2 ore.
Dividete l'impasto in 6 parti, formate delle palline, trasferitele su una teglia e lasciatele lievitare coperte nel forno spento per 1 ora.
Nel frattempo, condite i pomodori pelati con olio e sale, tagliate a tocchetti la mozzarella e poi fate scaldare l'olio di semi in un tegame. Stendete le palline d'impasto e formate dei dischi del diametro di circa 20 cm. Farcite ogni disco al centro con i pomodori pelati, il formaggio grattugiato e la mozzarella a tocchetti.
Chiudete il panzerotto formando una mezzaluna e pressate bene i bordi. Fate friggere i panzerotti da entrambi i lati fino a doratura. Estraeteli con la schiumarola, adagiateli su carta assorbente e poi serviteli caldi.

Sicilia

Sfincione palermitano

FACILE | 100 MIN + 2 ORE E 15 MIN LIEVITAZIONE | 30 MIN | 70 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto: farina **500 g** - acqua **350 ml** - lievito di birra **6 g** - olio E.V.O. **50 ml** - sale **10 g** **per il condimento:** pomodori pelati **600 ml** - cipolle bianche **3** - caciocavallo **200 g** - acciughe sott'olio **8** - olio E.V.O. **50 ml** - origano q.b. - pangrattato q.b. - sale - pepe nero

Per l'impasto

Mettete in una planetaria la farina con il lievito, miscelate le polveri, poi aggiungete a filo l'olio e versate, poca alla volta, l'acqua a temperatura ambiente. Unite il sale e impastate fino a ottenere un panetto liscio e compatto.
Trasferitelo su una teglia oliata, copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo lievitare per circa 2 ore o fino a quando avrà raddoppiato di volume.

Per il condimento

Fate soffriggere in una padella le cipolle tagliate in fettine con un giro d'olio. Aggiungete un pizzico di sale, una macinata di pepe e un goccio d'acqua. Mescolate e, dopo un paio di minuti, unite le acciughe facendole sciogliere completamente. Versate i pomodori pelati, già schiacciati con una forchetta in precedenza, e regolate ancora di sale e pepe a piacere. Lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti.
Nel mentre, tostate il pangrattato con un filo d'olio, facendo attenzione a non bruciarlo e tagliate il caciocavallo a dadini.
Trascorso il tempo di lievitazione, stendete l'impasto con la punta delle dita lungo tutta la superficie della teglia e lasciatelo riposare per 10-15 minuti. Condite con il sugo preparato, il caciocavallo, il pangrattato tostato e infine, insaporite con una spolverata di origano.
Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C e cuocete per circa 40 minuti.
Sfornate lo sfincione e lasciatelo intiepidire prima di gustarlo.

Cascione

FACILE | 60 MIN + 30 MIN RIPOSO | 35 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto: farina 00 **500 g** - acqua tiepida **210 ml** - strutto **75 g** - bicarbonato **1 cucchiaino** - sale
per il ripieno: erbette miste **500 g** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Per l'impasto

Impastate la farina con lo strutto, il sale, il bicarbonato e l'acqua a mano oppure con l'aiuto della planetaria. Una volta ottenuto un panetto liscio e compatto, avvolgetelo nella pellicola trasparente alimentare e lasciatelo riposare in frigorifero per 30 minuti.

Per il ripieno

Tritate finemente la cipolla, mondate l'aglio e fateli imbiondire in una padella con un abbondante giro d'olio. Aggiungete le erbette, lavate, mondate e spezzettate grossolanamente, mescolate, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere fino a quando non saranno appassite, poi lasciate raffreddare.
Estraete l'impasto dal frigorifero, dividetelo in porzioni da circa 100 g, formate delle palline, stendetele con il mattarello su un piano da lavoro infarinato e farcitele al centro con il ripieno.
Chiudete a metà per ottenere delle mezzelune e sigillate bene i bordi con i rebbi di una forchetta.
Fate scaldare una padella (oppure il classico testo) e cuocete i cascioni un paio minuti per lato. Serviteli subito ben caldi.

Emilia-Romagna

Possono essere farciti anche con pomodoro e mozzarella o prosciutto e mozzarella

Pizza portafoglio napoletana

FACILE
40 MIN + 2-3 ORE LIEVITAZIONE
30 MIN
10 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto: farina 0 **730 g** - acqua **420 ml** - sale **15 g** - lievito di birra fresco **2-3 g** - olio E.V.O. **15 ml**
per il condimento: pomodori pelati **500 g** - fior di latte **600 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - basilico fresco q.b.

Versate l'acqua in una ciotola e sciogliete all'interno il lievito. Unite poca farina alla volta e incominciate a impastare con un cucchiaio. Aggiungete la restante farina e il sale. Impastate fino a quando l'impasto sarà elastico e omogeneo.
Lasciate riposare l'impasto nella ciotola, coperta con la pellicola alimentare per 30 minuti.
Trasferite l'impasto su un piano di lavoro infarinato e iniziate a effettuare una serie di pieghe per rafforzare la maglia glutinica.
Formate un panetto, ponetelo in un'ampia ciotola e trasferitelo in frigorifero per 8 ore.
Trascorse le ore di maturazione, tirate fuori l'impasto dal frigorifero, dividetelo in panetti dello stesso peso e lasciateli riposare, sempre coperti, a temperatura ambiente per 4 ore.
Allargate i panetti con le mani, conditeli con i pomodori pelati, il formaggio grattugiato e un giro d'olio.
Preriscaldate il forno a 250°C, una volta raggiunta la temperatura, create vapore all'interno del forno inserendo dell'acqua in una teglia nel ripiano basso del forno e infornate la pizza.
Dopo 7-8 minuti, spostate la pizza nella parte alta del forno, lasciate colorire bene il cornicione, facendo attenzione a non bruciarlo. Aggiungete il fior di latte a tocchetti e concludete la cottura per altri 2-3- minuti.
Estraete, piegate la pizza e servite.

Campania

Un invito per

Bocconcini, insalate, frittini, piccola pasticceria salata, ma anche ricette ispirate alla tradizione del cibo di strada italiano. L'aperitivo dal punto di vista gastronomico è un piccolo mondo tutto da scoprire, facile da realizzare, e dall'effetto assicurato! Goloso protagonista del nostro tempo, è un modo unico e attraente di interpretare la tavola in modo leggero e informale.

CRACKER INTEGRALI CON GAMBERI E SALSA TZAZIKI

FACILE | 21 MIN | 15 MIN | 6 MIN

ingredienti per 4 persone

cracker integrali **25** - gamberi freschi puliti **25** - cetrioli **2** - yogurt greco **300 g** - aglio **1 spicchio** (opzionale) - limone **2** - erba cipollina tritata - prezzemolo tritato - olio E.V.O. - sale - pepe

Scaldate la piastra, adagiatevi sopra i gamberi e cuoceteli 3 minuti per lato. Preparate una miscela con un filo d'olio, il succo di 1 limone, prezzemolo, uno spicchio di aglio tritato e mescolate. Salate i gamberetti e spennellateli con la mistura ottenuta.

Lavate ed eliminate le estremità ai cetrioli, grattugiatene uno e tagliate a rondelle l'altro. Strizzate il cetriolo grattugiato e mettetelo in una ciotola. Unite lo yogurt, il succo del secondo limone, lo spicchio d'aglio tritato e pestato, erba cipollina, un filo d'olio, sale, pepe e mescolate bene.

Assemblate i cracker spalmandone alla base una dose abbondante di salsa, aggiungendo una fetta di cetriolo, erba cipollina, adagiatevi sopra un altro cracker, aggiungete un altro strato di salsa, decorate con i gamberi e spolverate con erba cipollina e pepe.

l'aperitivo

6 ricette ispirate agli ingredienti di stagione e ideali per un happy hour estivo, leggero, gustoso e colorato!

Il Long Island è uno dei drink più "alcolici" in assoluto. È consigliabile alleggerire le dosi per un aperitivo o di sceglierlo come cocktail after dinner

BAMBOO

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 1 cocktail

sherry **30 ml** - Vermouth francese **30 ml** - orange bitter **1 goccia** **per guarnire:** scorza d'arancia

Versate gli ingredienti all'interno di uno shaker riempito con cubetti di ghiaccio.

Agitate lo shaker per qualche secondo, poi versate il contenuto, filtrandolo con un colino, in una coppetta da cocktail precedentemente raffreddata.

Guarnite con una sottile scorza d'arancia e servite.

Questo drink che ha fatto parte della lista IBA dal 1961 al 1986, fu inventato nel 1889 da Louis Eppinger, barman californiano in servizio presso il Grand Hotel di Yokohama in Giappone. Eppinger realizzò il Bamboo basandosi sulla ricetta del cocktail Adonis, sostituendo di fatto il vermouth italiano con quello francese, maggiormente reperibile sul mercato giapponese dell'epoca

LONG ISLAND ICED TEA

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 1 cocktail

gin **15 ml cl** - rum bianco **15 ml** - tequila **15 ml** - triple sec **15 ml** - vodka **15 ml** - succo di limone filtrato **30 ml** - sciroppo di zucchero **20 ml** - cola **30 ml** **per guarnire:** scorza di lime

Versate gli ingredienti eccetto la cola in un bicchiere di tipo highball (alto e cilindrico) riempito con ghiaccio.

Mescolate delicatamente per qualche secondo e poi completate con la cola. Guarnite con una sottile scorza di lime e servite.

CROSTINI FICHI E CIPOLLA CARAMELLATA

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

pane tipo baguette **1** - cipolla rossa grande **3** - formaggio tipo scamorza affumicata (o altro) **200 g** - fichi freschi **6** - zucchero di canna **100 g** - aceto balsamico **2 cucchiai** - timo fresco - olio E.V.O. - sale

Tagliate ad anelli sottili le cipolle, mettetele in un tegame con lo zucchero, un filo di olio, mezzo bicchiere di acqua e una presa di sale. Lasciate cuocere a fuoco lento per circa 20-25 minuti, aggiungete l'aceto balsamico a fine cottura e fate restringere.

Tagliate la baguette in fette e fatele tostare 2 minuti circa in forno. Lavate, asciugate i fichi e tagliateli in fette con tutta la buccia. Ponete i crostini dorati in un grande piatto, adagiate su ognuno una fettina di scamorza affumicata, un cucchiaino di cipolle caramellate e una fettina di fico. Spolverate con timo fresco e servite.

la variante: con prosciutto crudo e formaggio spalmabile

Un’alternativa alla cipolla caramellata e alla scamorza affumicata prevede di sostituire questi due ingredienti con una dose generosa di formaggio spalmabile e una fetta di prosciutto crudo, completando ovviamente con i fichi i crostini.

CESTINI FORMAGGIO E TIMO

FACILE | 27 MIN | 15 MIN | 12 MIN

ingredienti per 4 persone
pasta sfoglia **1 rotolo** - ricotta o caprino **200 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g** - uova **1** - timo fresco - olio E.V.O. - sale - pepe

Ricavate tanti cerchi dal rotolo di sfoglia aiutandovi con un coppapasta. Spennellate i dischi di pasta con l'uovo sbattuto e stendeteli all'interno dei pirottini.

Preriscaldate il forno a 180°C. Unite in una ciotola i formaggi, un filo d'olio, una presa di sale e pepe, il timo fresco e lavorate energicamente per ottenere una crema. Farcite i cestini di pasta sfoglia con il ripieno, infornate e cuocete per circa 10-12 minuti. Sfornate i cestini, decorateli con qualche fogliolina di timo fresco e servite.

SOUTHSIDE

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 1 cocktail
gin **60 ml** - succo di limone **30 ml** - sciroppo di zucchero **15 ml** - menta **7-8 foglie**

Sciacquate la menta. Spremete il limone e filtratene il succo. Riempite uno shaker con del ghiaccio e versatevi all'interno il gin, lo sciroppo di zucchero e il succo di limone. Aggiungete le foglie di menta e agitate energicamente lo shaker per qualche secondo.

Versate il contenuto in una coppa da cocktail, filtrando con il colino in modo da eliminare la menta e il ghiaccio. Servite.

MENU A 20 EURO

+gusto -spesa

UNA CENA COMPLETA CON UN BUDGET CONTENUTO È UNA SFIDA POSSIBILE CON QUESTE 4 RICETTE SEMPLICI MA RICCHE DI GUSTO

€ 4,00

Tarte tatin ai pomodorini

FACILE | 35 MIN | 5 MIN | 30 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta brisé pronta **1 rotolo rotondo** - pomodorini ciliegino **320 g** - zucchero semolato **1 cucchiaio** - sale - olio E.V.O. - timo o basilico fresco

Lavate i pomodorini, asciugateli, tagliateli a metà e conditeli in una ciotola con olio, sale, zucchero, foglioline di timo. Sistemateli in una teglia rotonda rivestita di carta forno con il dorso sul fondo.
Srotolate la pasta e disponetela sui pomodorini rincalzando bene lungo i bordi. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta e cuocete nel forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti o fino a doratura.
Estraete la *tarte tatin*, lasciate intiepidire. Una volta tiepida, ribaltatela su un piatto di portata e e staccate delicatamente la carta forno dalla superficie.

Spiedini di verdure con würstel

FACILE | 30-35 MIN | 20 MIN | 10-15 MIN

€ 7,00

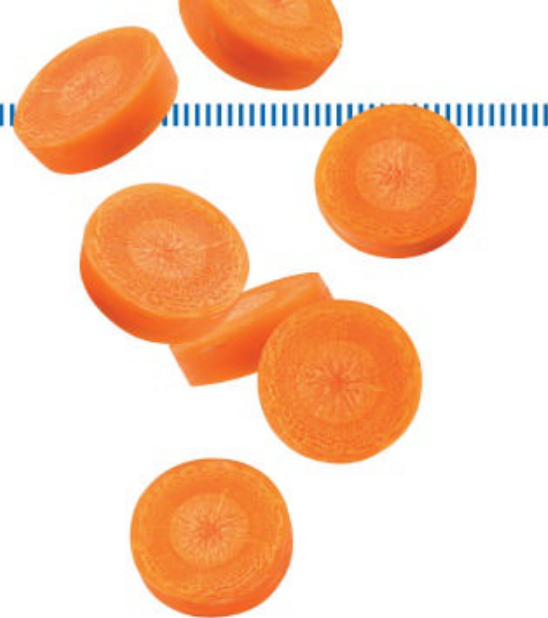
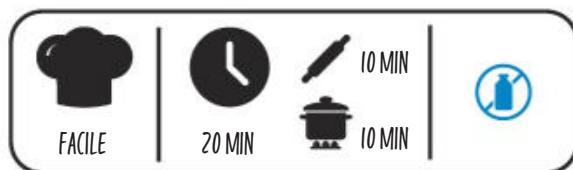
ingredienti per 4 persone

zucchina **1** - melanzana **1** - peperone rosso ½ - peperone giallo ½ - peperone verde ½ - cipolla rossa **1** - würstel (circa **3-4**) **300-350 g** - rosmarino fresco q.b. - succo di **1** limone - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Lavate con cura tutte le verdure e tamponatele con un panno pulito o carta assorbente da cucina.
Tagliate le zucchine a rondelle (eliminando le estremità), la melanzana a dadini regolari, i peperoni in falde (privandoli dei filamenti e semini interni) e la cipolla prima in quarti e poi in tocchetti.
Prendete i würstel, tagliatene ciascuno in circa 4 parti o di più se preferite, e componete gli spiedini alternandoli con le verdure.
Condite gli spiedini con un'emulsione a base di olio, succo di limone filtrato, rosmarino fresco tritato finemente, sale e pepe nero.
Disponeteli sulla griglia rovente e fateli cuocere per circa 10-15 minuti.
Portateli in tavola e serviteli subito.

Rosti
di carote

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

€ 4,00

ingredienti per 4 persone
carote **500 g** - uova **2** - pangrattato **60 g** - Pecorino **30 g** - prezzemolo fresco q.b. - sale - pepe - olio di semi per friggere q.b.

Pelate e grattugiate le carote, unitele in una ciotola con le uova, il pangrattato, il formaggio grattugiato e il prezzemolo tritato.
Mescolate bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiustate di sale e pepe.
Scaldate l'olio a fuoco medio-alto.
Prelevate piccole quantità di composto di carote con le mani e formate delle palline, schiacciatele e friggetele girandole delicatamente fino a quando risulteranno dorate e croccanti su entrambi i lati.
Trasferite i *rosti* di di carote su carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio e servite, a piacere, come contorno o antipasto.

€ 5,00

Amor polenta

FACILE | 65 MIN | 20 MIN | 45 MIN

ingredienti per 6 persone
farina di mais **150 g** - farina 00 **100 g** - burro **100 g** - zucchero **120 g** - uova **2** - lievito per dolci vanigliato **8 g** - zucchero a velo q.b. (opzionale) per guarnire

Unite nella ciotola della planetaria il burro morbido e lo zucchero.
Lavorate gli ingredienti poi unite le uova, una alla volta, e lasciate lavorare la macchina fino a ottenere una crema omogenea.
Unite le farine (prima quella di mais, poi quella 00) e in ultimo aggiungete il lievito.
Imburrate lo stampo e riempitelo con l'impasto.
Cuocete a 170°C per 45 minuti, facendo la prova stecchino prima di sfornare (proseguite la cottura per altri 5 minuti se lo stecchino non esce "pulito").
Lasciate raffreddare prima di rimuovere il dolce dallo stampo e guarnite con una spolverata di zucchero a velo prima di servire.

Insalate bilanciate

di **Cassandra Piemonte**
raccoltoecucinato

Esperta di cucina naturale, sul suo profilo Instagram "Raccolto e cucinato", condivide tantissime ricette sane e golose, oltre a consigli nutrizionali e segreti direttamente dal suo orto!

Lungi dall'essere pasti "tristi", le insalate vengono in aiuto soprattutto quando fa più caldo e possono essere preparare in maniera sfiziosa e invitante. Ecco alcuni trucchi:

- Partite da una base neutra di stagione (lattuga, rucola, indivia, soncino, radicchio);
- Unite una proteina tra pesce, uova, pollo (i legumi sono fonte unica sia di carboidrati che proteine);
- Aggiungete un grasso buono (avocado, frutta secca o olio extravergine di oliva) e uno zucchero naturale (mela, melagrana, fragole, o crackers integrali);
- Insaporite l'insalata con erbe e spezie;

NON SOLO LATTUGA
Le migliori insalate sono quelle che hanno ingredienti vari e colorati, sempre seguendo un principio di bilanciamento nutritivo

Insalata con ricotta, mirtilli e radicchio

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone

per le piadine: farina integrale **120 g** - acqua **60 ml** - sale **1 pizzico** - olio E.V.O. **2 cucchiai** **per l'insalata:** mirtilli **130 g** - radicchio **1 cespo** - ricotta di capra **150 g** - scorza ½ limone - basilico **6 foglie** - pepe - sale

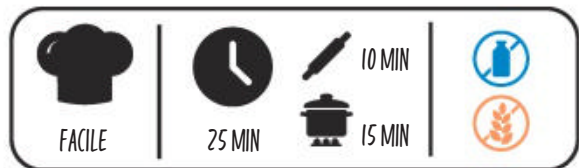
Impastate tutti gli ingredienti e formate 2 palline. Stendete ogni pallina sul piano da lavoro infarinato e ottenete 2 dischi.

Scaldate una padella antiaderente e quando sarà ben calda, cuocete un disco alla volta da entrambi i lati, fino a quando la superficie sarà dorata (2-3 minuti per lato).

Ora potete comporre l'insalata con radicchio sminuzzato, foglioline di basilico, i mirtilli e la ricotta condita precedentemente con la buccia di mezzo limone, pepe nero macinato. Condite l'insalata con olio e succo di limone.

I mirtilli sono ricchi di vitamina C e di sostanze antiossidanti in grado di rinforzare le difese immunitarie e migliorare il microcircolo e quindi la fluidità del sangue, importante per combattere la cellulite. La ricotta è un alimento povero in zuccheri, grassi e proteine. La rucola selvatica stimola la digestione e il metabolismo. La piadina realizzata con farine non raffinate e integrali rende l'impasto altamente digeribile

Bowl di gamberi, patata dolce e rucola

FACILE 25 MIN 10 MIN 15 MIN

ingredienti per 2 persone

gamberi **200 g** - rucola selvatica **100 g** - patata dolce **2** (**400 g**) - cipolla rossa di Tropea **1** - ravanelli **6** - olio E.V.O. q.b. - succo di ½ limone

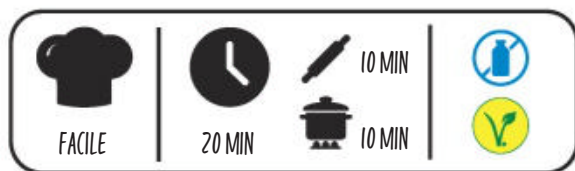
Scottate in una padella antiaderente leggermente oleata i gamberi già sgusciati per 4-5 minuti.

Cuocete le patate dolci in acqua per 10 minuti e fatele raffreddare. In una ciotola aggiungete la rucola, la cipolla e i ravanelli tagliati sottilmente con una mandolina, aggiungete le patate tagliate a tocchetti e infine i gamberi.

Condite con olio, succo di limone e aggiustate di sale se necessario.

Bowl con uova, rucola selvatica e pesto

FACILE 20 MIN 10 MIN 10 MIN

Un piatto che mette insieme la morbidezza delle uova, l'amaro e la freschezza della rucola e la croccantezza del pane tostato. Una pranzetto sano a base di carboidrati, proteine, fibre e grassi buoni, in linea con una dieta sana ed equilibrata

ingredienti per 1 persona

rucola selvatica **1 mazzetto** - uova **2** - olio E.V.O. - sale **1 pizzico** - curcuma o zenzero freschi o in polvere ½ **cucchiaino** - aglio **1 spicchio** - pane casereccio **2 fette** - pesto di rucola e noci (in alternativa potete aggiungere un mix di semi oleosi) **1 cucchiaino**

Mettete a bollire l'acqua in un pentolino sul fuoco e dal momento in cui l'acqua inizia a bollire immergete le uova aiutandovi con un cucchiaio per evitare di rompere il guscio. Fate cuocere esattamente per 5 minuti se le uova sono piccole, 6 se sono di medie dimensioni.

Trascorso il periodo di cottura tiratele fuori dal pentolino e fatele raffreddare sotto acqua molto fredda. Per sgusciarle partite dalla calotta.

Componete la *bowl* con la rucola selvatica, i tocchetti di pane tostato, le uova tagliate a metà e completate con un cucchiaino di pesto di rucola e noci o semi oleosi.

Pepite di merluzzo
in insalata

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone

filetti di merluzzo fresco o surgelato di ottima qualità **300 g** - farina di lino per la panatura **2 cucchiai** - olio E.V.O. **3 cucchiai** - sale integrale q.b. - polpa e scorza di ½ limone - ribes rosso **100 g** - songino **100 g** - cetriolo **1** - radice di zenzero q.b. (opzionale)

Tagliate a cubetti il merluzzo e impanatelo nella farina di lino. Cuocete in padella con olio per circa 7-8 minuti (girandolo spesso). A fine cottura aggiungete una grattugiata di zenzero e aggiustate di sale.

Componete il piatto aggiungendo ai cubetti croccanti la polpa e scorza di limone e servite su un letto di songino e cetriolo tagliati sottilmente con una mandolina, aggiungete i chicchi di ribes e condite con olio e succo di limone.

Il merluzzo è ricco di iodio, sostiene il metabolismo e stimola la tiroide, il cetriolo è antinfiammatorio e stimola la diuresi, il ribes è ricco di vitamina C e di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie, la farina di lino è ricca di proprietà emollienti, lassative e depurative per l'intestino

Bowl gamberi
e fagioli bianchi

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

Il calcio è un minerale essenziale per mantenere le nostre ossa forti e sane. Consumare poco calcio può comportare l'indebolimento delle ossa e con conseguenti danni. Latte e latticini sono le fonti più ricche di calcio. Se però seguite una dieta senza latticini, nessun problema! Questa *bowl* mette insieme tanti altri alimenti ricchi di questo importante minerale

ingredienti per 2 persone

gamberi **100 g** - fagioli bianchi **140 g** (peso da cotti) - rucola **100 g** - cipolla rossa tritata ½ - salvia **10 foglie** - semi di sesamo **2 cucchiaini** olio E.V.O. - sale - pepe nero

Scaldate un filo d'olio in una padella a fuoco medio-basso. Cuocete i gamberi (circa 6 minuti).

In un'altra padella, unite con un filo d'olio caldo la cipolla tritata e le foglie di salvia. Quando la cipolla e la salvia cominciano a soffriggere, aggiungete i fagioli. Cuocete per circa 5 minuti.

Unite tutti gli ingredienti in una ciotola. Condite con un filo d'olio e i semi di sesamo. Aggiungete un pizzico di sale e pepe nero (facoltativo).

Potete condire questa *bowl* anche con del limone fresco. Il limone è ricco di vitamina C che aiuta ad aumentare l'assorbimento di ferro vegetale dei fagioli

Il quiz della salute

Vero o falso?

Anche in questo periodo, che per molti è di vacanze e di sana distrazione, non dimenticate di prendervi cura del vostro organismo e mettete alla prova le vostre conoscenze con il nostro simpatico quiz!

	v	f
1. Le acque minerali possono essere fonte di calcio.	☐	☐
2. Gli edulcoranti aiutano a controllare il peso a lungo termine.	☐	☐
3. La soia contiene pochi grassi.	☐	☐
4. Il consumo medio di sale pro capite è di 5 grammi al giorno.	☐	☐
5. Alcune modalità di cottura favoriscono la formazione di sostanze potenzialmente cancerogene.	☐	☐
6. Frutta e verdura aiutano a combattere la calura estiva.	☐	☐
7. Il momento migliore per pesarsi è la mattina.	☐	☐

1. VERO
Le acque minerali, soprattutto a elevato contenuto di calcio (oltre 300 mg per litro) e a basso apporto di sodio, contribuiscono al fabbisogno giornaliero di questo prezioso minerale.

2. FALSO
Lo hanno dimostrato evidenze scientifiche. Inoltre gli edulcoranti come ad esempio aspartame, acesulfame K, saccarina, non hanno alcun valore nutrizionale e non sono elementi dietetici essenziali.

3. FALSO
A confronto di altri legumi la soia contiene un'elevata quantità di grassi ma di qualità, preziosi alleati anche per controllare il colesterolo. Attenzione però a non abusarne.

4. FALSO
Purtroppo è di circa 12 grammi al giorno. Un consumo eccessivo di sale può determinare diverse controindicazioni come ritenzione idrica, aumento della pressione sanguigna, infarto del miocardio, insorgenza di tumori, osteoporosi e malattie renali.

5. VERO
Ad esempio la frittura. L'acroleina, sostanza tossica per il fegato, si sviluppa quando l'olio in cui si frigge supera il "punto di fumo" durante la cottura. I più resistenti e che si deteriorano di meno sono l'olio extravergine di oliva e l'olio di arachidi.

6. VERO
Sia il vegetale integro che sottoforma di frullati o estratti, preferibilmente utilizzando vegetali di stagione e preparati in casa. Sono buoni, dissetanti e apportano soprattutto liquidi, vitamine e minerali. Evita di dolcificarli e non superare le 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura raccomandate.

7. VERO
Preferibilmente a digiuno e dopo essere andati in bagno. In particolare, il peso corporeo può subire variazioni durante la giornata a causa di diversi fattori come l'assunzione di cibi, bevande e l'attività fisica.

Mousse fredda di miglio con crema di nocciole e cocco in scaglie

FACILE | 30 MIN + 30 MIN IN FRIGORIFERO | 5 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

miglio decorticato **½ bicchiere**
zucchero di canna integrale **2 cucchiai**
acqua **2 ½ bicchieri** scarsi
crema di nocciole al 100% **2-3 cucchiai**
cocco in scaglie (per la guarnizione) q.b.

Cuocete il miglio con l'acqua per circa 25 minuti. Aggiungete poi lo zucchero di canna integrale, la crema di nocciole e frullate tutti gli ingredienti per circa un minuto.
Versate la preparazione in coppette, copritele e ponetele in frigorifero per almeno mezz'ora.
Servite la mousse guarnita con cocco in scaglie.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

CLASSICA con Brio

Cocktail di gamberi

Antipasto classico degli anni '80, è ancora un protagonista di aperitivi, buffet e cocktail, dai quali prende il nome e la caratteristica di esser servito in coppe di vetro. Oltre alla versione tradizionale, ecco 4 varianti originali, con la frutta, speziate, piccanti o con i gamberi fritti!

Cocktail di gamberi
l'originale

FACILE - 20 MIN + 15 MIN DI RIPOSO - 15 MIN - 5 MIN

ingredienti per 4-6 persone

gamberi **650 g** - maionese **200 g** - salsa Worcestershire **2 cucchiaini** - ketchup **2 cucchiai** - senape dolce **1 cucchiaino** - brandy o cognac **20 ml** - insalata iceberg q.b. - prezzemolo fresco q.b. - limone **1** - sale - pepe nero

Sgusciate delicatamente i gamberi, lasciando intatte le code e incidendo il dorso per eliminare il filamento nero interno. Fateli cuocere per alcuni minuti al vapore, poi teneteli da parte.
Mescolate in una ciotola la maionese con la Worcestershire, il ketchup, la senape e il brandy oppure il cognac, versando gli ingredienti poco alla volta in modo da ottenere la consistenza desiderata. Regolate di sale e pepe a piacere, e mettete da parte la salsa ottenuta.
Lavate e mondate l'insalata iceberg poi spezzettate grossolanamente le foglie con le mani. Assemblate gli ingredienti in un bicchiere da cocktail seguendo quest'ordine: prima mettete sul fondo un paio di cucchiai di salsa rosa, poi qualche foglia di insalata iceberg, i gamberi conditi con una spruzzata di succo di limone e completate con altra salsa rosa.
Riponete i bicchieri a riposare in frigorifero per 15 minuti prima di portarli in tavola. Trascorso il tempo di riposo, decorate con rametti di prezzemolo fresco e servite.

Cocktail di gamberi
con ananas, fragole e avocado

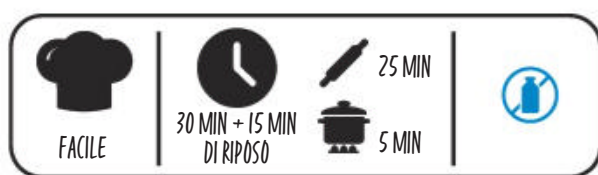
FACILE
30 MIN + 15 MIN DI RIPOSO
25 MIN
5 MIN

ingredienti per 4 persone

gamberi **600 g** - ananas **200 g** - fragole **250 g** - avocado **2** - cipolla rossa **1** - prezzemolo fresco q.b. - lime **1** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Pulite i gamberi sgusciandoli delicatamente, lasciando intatte le code ed eliminando il filamento interno incidendo con cura il dorso.
Fateli saltateli in padella a fuoco vivo con un giro d'olio e un goccio di succo di lime per qualche minuto, poi teneteli da parte.
Lavate e mondate la frutta, tagliate a dadini l'ananas, le fragole e l'avocado, mentre tritate la cipolla rossa.
Condite il tutto con olio, sale, pepe e succo di lime filtrato.
Aggiungete i gamberi, mescolate e disponete nei singoli bicchieri da cocktail.
Lasciate riposare in frigorifero per 15 minuti e poi completate con foglie di prezzemolo fresco spezzettate prima di servire.
Potete sostituire il prezzemolo con foglioline di menta.

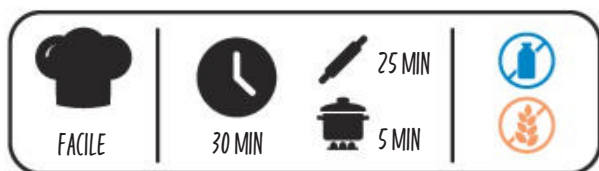
Cocktail di gamberi
con salsa speziata al mango

FACILE | 30 MIN + 15 MIN DI RIPOSO | 25 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

gamberi **650 g** - avocado **1** - limone **1** - mango maturo **300 g** - olio E.V.O. **25 ml** - senape di Digione **20 g** - paprica in polvere q.b. - sale

Sgusciate i gamberi con cura, privateli dell'intestino praticando un taglio sul dorso, senza eliminare però le code.
Fateli saltateli in padella a fuoco vivo con un filo d'olio e qualche goccia di succo di limone per qualche minuto, poi teneteli da parte.
Sbucciate il mango, tagliate la polpa in pezzi e ponetela in un mixer da cucina, poi unite la paprica in polvere, la senape, l'olio e un pizzico di sale; quindi, frullate fino a ottenere una salsa omogenea.
Se necessario, aggiungete un dolcificante a piacere, come per esempio un cucchiaio di miele.
Dividete la salsa ottenuta nei singoli bicchieri, sistemate i gamberi e lasciate riposare in frigorifero per 15 minuti. Prima di servire, decorate il cocktail di gamberi con fettine di avocado.

Cocktail di gamberi
piccante alla messicana

FACILE | 30 MIN | 25 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

gamberi **650 g** - pomodorini ciliegino **40** - peperone rosso **1** - avocado **1** - cipolla rossa **1** - cetriolo **1** - coriandolo fresco q.b. - sriracha rossa o pasta di peperoncini **1 cucchiaio** - salsa tabasco **5 gocce** - lime **2** - sale

Pulite i gamberi sgusciandoli ed eliminando il filamento interno, poi sbollentateli in abbondante acqua bollente salata per qualche minuto.
Tritate finemente la cipolla e mettetela a bagno in acqua e succo di lime filtrato.
Scolate i gamberi e trasferiteli in una ciotola colma di ghiaccio affinché possiate fermare subito la cottura.
Lavate e spuntate il cetriolo, quindi sbucciatelo, tagliatelo per il lungo e rimuovete la parte interna con i semi, poi riducetelo in cubetti. Lavate e mondate anche il peperone, tagliatelo a metà, rimuovete i semi e i filamenti bianchi interni e tritatelo grossolanamente.
Frullate il peperone con i pomodorini, condite la salsa ottenuta con olio, sale, *sriracha* rossa o pasta di peperoncini, salsa tabasco e succo di lime filtrato. Se necessario, unite un goccio d'acqua di cottura dei gamberi.
Unite la cipolla rossa tritata finemente, il cetriolo in cubetti, l'avocado a dadini piccoli e il coriandolo fresco tritato.
Mescolate bene gli ingredienti e servite il cocktail di gamberi alla messicana nei bicchieri, decorando con spicchi di lime e foglioline di coriandolo.

Cocktail di gamberi fritti
con salsa chili

FACILE | 2 ORE E MEZZA + RAFFREDDAMENTO | 30 MIN | 2 ORE

ingredienti per 4 persone

gamberi **600 g** - pangrattato o panko q.b. - paprica dolce in polvere q.b. - scorza di limone q.b. - cipollotto (solo la parte verde) q.b. - olio E.V.O. - olio di semi per friggere - sale - pepe nero
per la salsa chili: pomodori perini **400 g** - zucchero semolato **1 cucchiaio** - peperoncini 2 - chili in polvere ½ **cucchiaino** - cipolla **1** - aceto di vino bianco **35 ml** - noce moscata in polvere q.b. - cannella in polvere q.b.

Per la salsa chili

Lavate e mondate i pomodori, poi tagliateli in pezzetti. Tritate la cipolla, tagliate i peperoncini a rondelle, privandoli dei semi e mettete tutto in una casseruola. **Aggiungete** il chili in polvere, una punta di cannella, un pizzico di noce moscata, lo zucchero e infine, versate l'aceto. **Coprite** la casseruola con un coperchio e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 2 ore, mescolando di tanto in tanto. **Una volta pronta** la salsa, lasciatela raffreddare completamente. Potete anche conservarla nei vasetti di vetro sterilizzati.

Per i gamberi fritti

Pulite i gamberi eliminando il carapace e lasciando attaccata la coda, poi privateli del filamento interno e teneteli da parte.
Mescolate il pangrattato con la scorza di limone e la paprica dolce in polvere.
Passate i gamberi prima nell'olio E.V.O. e poi nel pangrattato, premendo bene per farlo aderire.
Scaldate l'olio di semi in un tegame capiente, e una volta caldo, immergete i gamberi e friggeteli fino a doratura uniforme.
Estraeteli con una schiumarola e adagiateli su un piatto rivestito di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.
Salateli leggermente, completate con la parte verde del cipollotto a rondelle e serviteli con la salsa chili all'interno di bicchierini monoporzione.

Step by Step
del mese

Galette con frutti rossi e pesche

La *galette* è un dolce di origine francese facilissimo da realizzare, soprattutto come in questo caso se si usa un rotolo di pasta sfoglia già pronto. La si può comporre con la frutta fresca tipica dell'estate: pesche , albicocche, susine, e la si può servire accompagnata da gelato al fior di latte

INIZIAMO

1) **Srotolate** il rotolo di pasta sfoglia, adagiatelo su una leccarda da forno, spalmate il centro con la marmellata alle pesche, lasciando puliti i bordi.

2) **In una ciotola** mettete i frutti rossi con il succo di limone e lo zucchero, coprite e lasciate insaporire in frigorifero per 20 minuti.

3) **Lavate** bene le pesche e tagliate a spicchi di circa mezzo centimetro.

4) **Tritate** grossolanamente gli amaretti, unite le foglie di basilico tagliuzzate, mescolate e distribuite il composto sulla marmellata. Disponete sopra le fette di pesche.

5) **Riprendete** dal frigo i frutti rossi e distribuiteli in maniera casuale sulla superficie, irrorando le pesche con il liquido della marinata.

6) **Chiudete** la *galette* ripiegando i bordi della pasta sfoglia sulla frutta.

FACILE
40 MIN + 20 MIN MARINATURA
15 MIN
25 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- pasta sfoglia rotonda **1 rotolo**
- pesche **2**
- marmellata di pesche **4 cucchiai**
- amaretti **50 g**
- frutti di bosco **100 g**
- albume **1**
- zucchero di canna **2 cucchiai**
- zucchero semolato **1 cucchiaino**
- succo di limone **1 cucchiaino**
- foglie di basilico **2**
- foglie di menta q.b.

7) **Spennellate** il bordo con l'albume leggermente sbattuto e cospargetelo con lo zucchero di canna.

8) **Cuocete** la *galette* in forno caldo a 180°C per 20-25 minuti in modalità statica.

9) **Sfornate**, profumate con le foglioline di menta e lasciate raffreddare prima di tagliare a fette e servire.

CONSIGLO
Una volta sfornata cospargete la superficie della *galette* con foglie di menta, il calore aiuterà a sprigionare il profumo dell'erba aromatica

ALTRI DOLCI CON LE PESCHE DA PAG. 86

MAISON LIZIA
Lizia & Ele

di **Maison Lizia**
maisonlizia

Maison Lizia è lo pseudonimo utilizzato da mamma e figlia per condividere su Instagram ricette, trucchi e consigli di una cucina semplice ma anche raffinata

www.maisonlizia.com

L'idea in più: Oltre allo zucchero di canna potete aggiungere sui bordi delle mandorle a lamelle per donargli una nota croccante.

SCUOLA DI
PASTICCERIA

Schiacciata con l'uva

Pane dolce povero della tradizione fiorentina, tipicamente preparato nel periodo della vendemmia con l'uva Canaiolo nero (dagli acini piccoli, utilizzata per il Chianti) che è quella che meglio si presta per questo tipo di "focaccia dolce", ma si può sostituire con uva fragola o uva Moscato nero. Secondo la tradizione, i semini dell'uva sono parte integrante della ricetta donando quella croccantezza che contrasta la morbidezza dell'impasto.

INIZIAMO

1) **Versate** le farine a fontana in una ciotola, aggiungete il lievito sciolto nel latte intiepidito con 2 cucchiai d'olio, 1 cucchiaio di zucchero, un pizzico di sale e cominciate a impastare con una forchetta, aggiungete poca acqua alla volta e impastate prima nella ciotola poi su un piano di lavoro leggermente infarinato fino a ottenere un composto elastico e non appiccicoso: formate una palla, mettetela in una ciotola leggermente oleata, copritela con pellicola e fatela lievitare per circa 90 minuti a temperatura ambiente, fino al raddoppio.

2) **Riprendete** la palla d'impasto e lavoratela nuovamente con un cucchiaio d'olio, direttamente nella ciotola, poi fatela lievitare, sempre coperta, per un'altra ora.

3) **Dividete** quindi l'impasto in due parti, stendete la prima con le mani direttamente in una teglia rettangolare 25x35 cm oleata, distribuite 2/3 dei chicchi d'uva (lavati e ben asciugati) sull'impasto e spolverateli con 60 g di zucchero.

4) **Stendete** il secondo impasto leggermente più sottile e coprite con questo il mix uva e zucchero, sigillate bene i bordi.

5) **Distribuite** i rimanenti chicchi d'uva (per far uscire tutto il succo e rendere la focaccia ancora più saporita, schiacciate delicatamente una parte dei chicchi d'uva con i rebbi di una forchetta) sopra l'impasto, premeteli leggermente per farli affondare, spolverate con il cucchiaio di zucchero rimasto e aggiungete un filo d'olio.

6) **Fate** lievitare la schiacciata ancora un'ora e cuocetela in forno preriscaldato, ventilato, a 180°C per circa 45 minuti, fino a doratura, servitela tiepida o fredda.

FACILE | 65 MIN + 3 ORE E MEZZA DI RIPOSO | 20 MIN | 45 MIN

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- farina mix 0 e 00 **400 g** + q.b.
- lievito di birra fresco **1 panetto**
- olio E.V.O. **5 cucchiai**
- acqua tiepida **150 ml**
- latte intero tiepido **50 ml**
- uva nera **700-800 g**
- zucchero **120 g + 2 cucchiai**
- sale

SUGGERIMENTO
La schiacciata con l'uva è molto più buona il giorno dopo la cottura, quando tutti i succhi della frutta si saranno ben assestati con lo zucchero

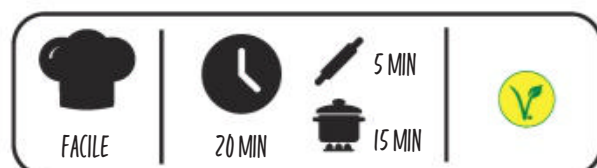
la variante: sprint

Potete sostituire l'impasto con uno pronto per pizza (500 g circa), seguendo la ricetta e evitando i tempi di lievitazione.

PASTICCERIA

DOLCI CON LE PESCHE

PANCAKE
di pesca

FACILE | 20 MIN | 5 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

pesche mature **200 g** (peso al netto degli scarti)
farina 00 **200 g** (o mix con integrale)
latte fresco **230 g**
zucchero di canna **60 g**
olio di semi di girasole **2 cucchiai**
lievito per dolci **1 cucchiaino**
confettura di pesca q.b.

Lavate, asciugate e sbucciate le pesche, eliminate il nocciolo e tagliate la polpa in pezzetti, frullateli con un frullatore a immersione insieme a il latte e lo zucchero.

Trasferite il composto in una ciotola capiente e aggiungete la farina e il lievito, mescolate con una frusta a mano (non mescolate troppo).

Scaldate l'olio in una padella antiaderente così da ungerla bene e aggiungetelo all'impasto, mescolate e versate poco impasto per volta nella padella in modo da creare i cerchi dei *pancake*.

Fate cuocere a fuoco medio per circa due minuti sul primo lato, girando appena vedrete che si inizieranno a formare tante bollicine sulla superficie e poi circa un minuto sul secondo lato.

Servite i *pancake* con la confettura di pesca e pezzettini di pesca fresca.

Tenete la padella sempre unta aiutandovi con un foglio di carta assorbente ben oleato

GELATO SPRINT
solo pesca bianca

FACILE | 20 MIN + 1 NOTTE DI CONGELAMENTO | 20 MIN | 0 MIN

Ingredienti per 3-4 persone

polpa di pesca bianca matura **400 g** + q.b.
succo di limone o lime **1 cucchiaio abbondante** (facoltativo)

La notte precedente

Lavate, asciugate e sbucciate le pesche, eliminate il nocciolo e tagliate la polpa in pezzi, metteteli in un sacchetto per alimenti e congelateli tutta la notte.

Il giorno dopo

Riprendete i pezzetti di pesca e fullateli con il succo di limone all'inizio con piccole pulsioni in modo da non rovinare il motore se non particolarmente potente.

Azionate poi alla minima velocità per circa un minuto, facendo attenzione che la polpa non si attacchi alle pareti (in caso, fermate il frullatore, staccate la purea dalle pareti con una spatola e ripartite), fino a ottenere una consistenza cremosa, a questo punto frullate al massimo per 10 secondi circa.

Servite il gelato subito.

Per ottenere un bell'effetto rosato, scegliete le pesche bianche striate di rosso

la variante: alcolica

Aggiungete un cucchiaio di rum bianco ben freddo prima di frullare il gelato.

COPPA MELBA
con granita alla mandorla

FACILE | 25 MIN + 2 ORE CONGELAMENTO | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6 persone

per la granita:
- mandorle intere spellate **300 g**
- acqua **1 lt**
- zucchero **150 g**

per le coppette:
- pesche gialle mature **2 grandi**
- confettura di pesca **2 cucchiai**
- succo di pesca **1 cucchiaio**
- zucchero **3 cucchiai**
- mandorle o lamelle di mandorle q.b.
- lamponi freschi q.b.
- menta fresca q.b.

Per la granita
Frullate le mandorle con lo zucchero. Aggiungete l'acqua e frullate ancora per un paio di minuti in modo da ottenere un composto fine.

Senza gelatiera:
Versate la purea di mandorla in una vaschetta bassa e larga adatta al congelamento e riponete in freezer per circa 2 ore, mescolando una volta ogni 30 minuti. Togliete la granita dal freezer mezz'ora prima di servirla e frullate nuovamente.

Con gelatiera:
Versate la purea di mandorla in gelatiera e azionatela per circa 20 minuti o come da programma granita.

Per il dolce
Riempite una pentola di acqua e portate e bollore, aggiungetevi lo zucchero, fatelo sciogliere e, abbassando la fiamma, unite le pesche (ben lavate) facendo cuocere il tutto per circa 5 minuti, spegnete il fuoco e lasciate le pesche a raffreddare nella pentola.

Togliete le pesche dalla pentola, asciugatele bene, sbucciatele, eliminate il nocciolo e tagliatele in pezzetti, conditele con il succo di pesca e la confettura (potete anche lasciarla intera come nella versione originale e omettere di condirla).

Componete le coppette mettendo sulla base la pesca e il suo sughetto, la granita alla mandorla, i lamponi, le mandorle tritate grossolanamente qualche fogliolina di menta.

RICETTA CON O SENZA GELATERIA!

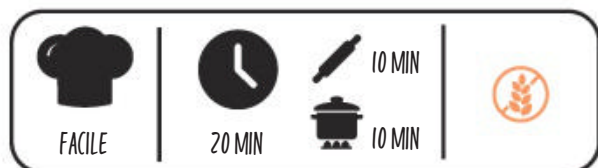
In questa ricetta le quantità per la granita sono maggiori rispetto a quella da utilizzare per le coppette ma una volta che vi impegnate a prepararla, conviene realizzarne di più in modo da averla sempre a disposizione

la variante: sprint
Potete sostituire la granita alla mandorla home-made con gelato alla mandorla o alla vaniglia pronto.

Hai mai con l'olio di semi

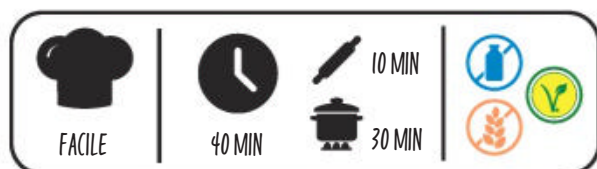
Olio vegetale estratto dai semi di sesamo, noto anche come olio di sesamo, è caratterizzato da un sapore e un aroma distintivi che lo rendono un ingrediente popolare nella cucina asiatica e in molte altre tradizioni culinarie. Tra le sue proprietà, il contenuto di antiossidanti utili a contrastare i danni dei radicali liberi e la ricchezza di acidi grassi essenziali, importanti per la salute del cuore e per contrastare il colesterolo. In cucina, l'olio di semi di sesamo viene apprezzato per il suo sapore ricco e caratteristico che ricorda la nocciola, e per il fatto che ha un alto punto di fumo, quindi può sopportare temperature elevate senza bruciarsi o perdere le sue proprietà nutritive. Viene infatti spesso utilizzato sia come condimento per insaporire zuppe e verdure, per preparare salse per insaporire le insalate, ma anche come alternativa all'olio E.V.O. per le cotture arrosto. Provatelo in abbinamento alle melanzane, alle patate e come ingrediente di impasto per panini super saporiti da accompagnare, ad esempio a un pinzimonio o da intingere nell'hummus di ceci.

Insalata di melanzane, pomodoro e feta al profumo di sesamo

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone
melanzane **1 kg** - formaggio feta **200 g** - pomodorini **500 g** - sale - olio di semi di sesamo q.b. per friggere - menta fresca q.b. - aneto (facoltativo) per guarnire **per il condimento:** salsa di soia **2 cucchiaini** - aceto bianco **2 cucchiaini** - olio di semi di sesamo **2 cucchiaini** - semi di sesamo bianco q.b.

Preparate il condimento al sesamo unendo in un barattolino tutti gli ingredienti e agitate leggermente per farli amalgamare. Lasciate da parte.
Lavate e mondate e tagliate a fette le melanzane a uno spessore uniforme di circa 1 cm.
Scaldate a 180°C l'olio di semi di sesamo in una padella e friggete le fette di melanzane (poche per volta), scolandole su carta assorbente da cucina appena saranno dorate. Salate leggermente e lasciate da parte.
Lavate, mondate e tagliate a spicchi i pomodori e a cubetti la feta. Unite nel piatto le melanzane fritte, i pomodori e la feta. Insaporite il tutto con il condimento al sesamo preparato, e con qualche foglia di menta fresca. Terminate, a piacere, con semini di sesamo e ciuffi di aneto per guarnire.

Patate arrosto con olio di sesamo

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone
patate (preferibilmente a pasta gialla) **1 kg** - olio di semi di sesamo **3 cucchiai** - aglio **2-3 spicchi** (facoltativo) - rosmarino (o altre erbe aromatiche a piacere) - sale

Preriscaldate il forno a 200°C. Sbucciate le patate e tagliatele a spicchi di dimensioni uniformi. Mettete le patate tagliate in una pentola d'acqua fredda leggermente salata e portate a ebollizione. Fate bollire per circa 5 minuti, finché le patate non diventeranno appena tenere. Non cuocetele troppo, per evitare che si sfaldino durante la cottura in forno.
Scolate le patate, trasferitele in una ciotola per condirle con olio di sesamo e un pizzico di sale in maniera uniforme, unite poi anche l'aglio schiacciato (se lo volete) e il rosmarino.
Trasferite le patate su una teglia da forno ricoperta di carta forno e cuocetela per circa 30 minuti, girandole a metà cottura, finché non saranno dorate e croccanti all'esterno.

provato di sesamo?

Panini all'olio di sesamo

FACILE | 40 MIN + 2-3 ORE LIEVITAZIONE | 20 MIN | 20 MIN

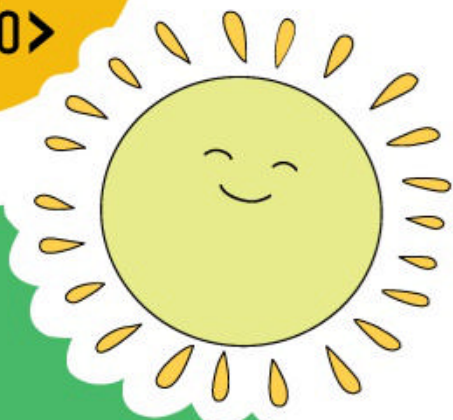
ingredienti per 12 panini
farina tipo 00 **500 g** - lievito di birra secco **7 g** (o lievito di birra fresco **20 g**) - acqua tiepida **300 ml** - olio di semi di sesamo **3 cucchiai** - olio E.V.O. **1 cucchiaio** - sale **1 cucchiaino** - semi di sesamo q.b.

Mescolate in una ciotola la farina, il lievito e il sale. Aggiungete gradualmente l'acqua tiepida e gli oli, mescolando. Trasferite l'impasto su una superficie leggermente infarinata e lavorate a mano fino a ottenere un panetto liscio, elastico e non appiccicoso. Lasciatelo lievitare coperto e al caldo per circa 1-2 ore, finché l'impasto raddoppia di volume.
Riprendete l'impasto e dividetelo in piccole porzioni per formare i panini. Copriteli e lasciate lievitare nuovamente fino a quando raddoppiano di volume. Spennellate i panini con un goccio di olio di sesamo, distribuite i semi di sesamo e cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 15-20 minuti, finché saranno dorati sulla superficie.

Cous cous di verdure con olio di sesamo

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone
cous cous **250 g** - brodo vegetale **300 ml** - olio di semi di sesamo **2 cucchiai** - cipolla media **1** - carote **2** - zucchine **2** peperone rosso **1** - ceci precotti (opzionale) **200 g** - sale - prezzemolo fresco tritato per guarnire (facoltativo)

Versate il *cous cous* in una ciotola, aggiungete il brodo bollente, coprite e lasciate riposare per alcuni minuti. Una volta pronto, sgranatelo con una forchetta.
Scaldate in una padella capiente un filo d'olio E.V.O. a fuoco medio, fate soffriggere la cipolla per alcuni minuti, finché non diventa morbida, aggiungete le verdure mondate e tagliate a cubetti. Saltate le verdure fino a quando diventano tenere ma ancora croccanti. Se volete, aggiungete i ceci precotti, condite il tutto con l'olio di sesamo, aggiustate di sale e pepe e mescolate. Allungate con un goccio di brodo e lasciate cuocere altri 5 minuti.
Unite il *cous cous* alle verdure mescolando con delicatezza e, a piacere, condendo con altro olio di sesamo. Guarnite con prezzemolo fresco.

SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

IL GELATO È SICURAMENTE IL MODO PIÙ GOLOSO PER RINFRESCARSI E REALIZZARLO A CASA SARÀ UN GIOCO DA RAGAZZI CON QUESTE 4 RICETTE, IRRESISTIBILI PER GRANDI E PICCINI!

GELATO NEL CESTINO

FACILE | 25 MIN + 2-3 ORE RAFFREDDAMENTO | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per circa 8 cestini
zucchero a velo **80 g** - farina 00 **40 g** - burro morbido **20 g** - miele **30 g** - gelato **500 g** - frutta fresca mista

Sciogliete il burro con il miele in un pentolino, mescolando bene per qualche minuto, poi togliete dal fuoco. Aggiungete nel pentolino lo zucchero setacciato con la farina, mescolate bene con una forchetta e lasciate riposare per circa un'ora.
Con un cucchiaio, formate tanti dischi di impasto di circa 13 cm di diametro, livellateli sottili con il dorso del cucchiaio. Cuocete a 180°-190°C in forno ventilato per circa 15 minuti, fino a intensa doratura. Togliete dal forno, aspettate un minuto e modellate i cestini sul fondo di bicchierini rovesciati. Lasciateli raffreddare.
Riempite i cestini croccanti con il vostro gelato preferito e frutta fresca di stagione.

GELATO ISTANTANEO ALLA NUTELLA

FACILE | 5 MIN + 1 NOTTE CONGELAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
banane mature ma sode **3** - Nutella o crema spalmabile al cioccolato e nocciola **3-4 cucchiai** - granella di nocciola per decorare

Sbucciate le banane, eliminate le estremità e tagliatele in pezzi. Mettete i pezzi in un sacchetto alimentare e congelateli per una notte.
Frullate il giorno dopo metà dei pezzi di banana, unite l'altra metà, unite la parte restante e frullate ancora: dovrete ottenere delle "briciole congelate" di banana. Aggiungete per ultima la crema spalmabile e frullate fino a ottenere la consistenza cremosa di un gelato classico. Servite subito, con granella di nocciola.

GELATO SPRINT AL MANGO

FACILE | 5 MIN + 1 NOTTE CONGELAMENTO + 1 ORA RAFFREDDAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 porzioni
mango maturo ma sodo **350 g** (peso senza buccia e senza nocciolo) - yogurt greco **200 g** - zucchero a velo **2 cucchiai** - menta fresca

Fate in pezzi i frutti puliti e congelateli per almeno una notte.
Frullateli poi con il miele, lo yogurt e lo zucchero a velo. Ci vorranno 2-3 minuti per ottenere un consistenza cremosa. Assaggiate e regolate eventualmente con altro zucchero a velo.
Il gelato è già pronto ma si consiglia il passaggio di circa 1 ora in freezer.
Servitelo con foglioline di menta.

Bastano frutta, yogurt e un congelatore per creare una merenda rinfrescante ma anche sana e golosa, ideale per l'estate! Quando preparate il gelato istantaneo, potete usare la frutta surgelata e servire subito, oppure, potete mettete il composto in freezer e, al momento di servirlo, frullarlo nel mixer per una decina di minuti e poi servire

GRANITA ALLA MANDORLA

FACILE | 5 MIN + 2 ORE RAFFREDDAMENTO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6 persone
mandorle intere spellate **300 g** - acqua **1 lt** - zucchero **150 g** - cannella

Frullate le mandorle con lo zucchero e la cannella. Aggiungete l'acqua e frullate ancora per un paio di minuti in modo da ottenere un composto fine.
Versate la purea di mandorla in una vaschetta e riponete in freezer per circa 2 ore, mescolando una volta ogni 30 minuti.
Togliete la granita dal freezer mezz'ora prima di servirla e frullate nuovamente.
Servite, a piacere, con mandorle intere.

Cotto e mangiato TV

Gusto e sostenibilità

nelle grandi novità in onda da settembre

Dalle ricette agli approfondimenti, la sostenibilità è da sempre parte integrante dello spirito di Cotto e mangiato e lo sarà ancora di più a partire da settembre, grazie a un nuovo progetto in partnership con la Commissione Europea e sviluppato non solo in tv ma su tutti i nostri media ufficiali.
Si inizia con una ricetta *ad hoc* in occasione della giornata mondiale dei fiumi e con un approfondimento sui cambiamenti climatici, proprio in queste pagine della rivista.
Agire per contrastare il *climate change* è tra i dieci obiettivi chiave della nuova politica agricola comune (PAC), una stretta intesa tra agricoltura e società, tra l'Europa e i suoi agricoltori. Per scoprire questo mondo, mese dopo mese, intervisteremo agronomi, meteorologi e gli esperti che ogni giorno nella Commissione Europea lavorano per progettare un futuro migliore.
E ancora tante ricette per imparare a stare a tavola senza rinunce ma con consapevolezza.

Al fianco della conduttrice Tessa Gelisio, non mancheranno come sempre lo chef Andrea Mainardi e tanti volti della cucina italiana per un autunno ricco di novità, all'insegna della sostenibilità e del gusto.

IN PRIMO PIANO

VAI A GARDALAND PARK
con Panpiuma e Panpiumino

Dopo il successo delle scorse edizioni, torna per l'estate 2023 l'operazione a premi "VAI A GARDALAND PARK CON PANPIUMA", il noto brand di pane senza crosta che risulta naturalmente morbidissimo grazie alla lunga lievitazione. L'operazione a premi è valida fino al 5 Novembre 2023 e regala ai consumatori 1 ingresso omaggio a Gardaland Park con un buono stampato sulla confezione dei prodotti Pan Piuma da 400g Grano Duro, Grano Tenero, Integrale e Pan Piumino da 300g.

CON SONY E GAROFALO
la pasta diventa un gioco da fare insieme!

Dalla collaborazione tra Sony Interactive Entertainment Italia e Pasta Garofalo nasce "Play Your Pasta", uno speciale formato di pasta in *limited edition* ispirato alle iconiche shapes PlayStation®. Un formato tutto da scoprire, perfetto per trasformare i pranzi e le cene in famiglia e con gli amici in piacevoli momenti di gioco e spensieratezza. Perché, in fin dei conti, anche la Pasta è un gioco da fare insieme!

DUE COCKTAIL FRESCHI E PROFUMATI
a base di Prugne della California

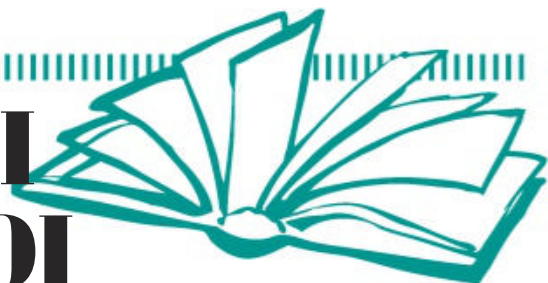
Grazie alla collaborazione tra Prugne della California, il mixologist Vincenzo Vitolo e il profumiere Cristian Calabrò, sono nati due signature cocktail a base dello speciale frutto essiccato: Pru-Ale e il Balsamico, il primo con un home-made gin alle Prugne della California, nel secondo, invece, lo sciroppo alle Prugne della California è mixato con balsamico, ginger beer e scorzetta di limone. Naturalmente prive di grassi e di zuccheri aggiunti, Le Prugne della California sono ideali per bilanciare il contenuto di zuccheri nelle diverse preparazioni di cocktail alcolici e analcolici.

JACK DANIEL'S TENNESSEE APPLE
rinfresca l'estate

Quest'estate Jack Daniel's propone una coppia di drink perfetti per godersi in compagnia un momento di freschezza nelle calde giornate estive, con il gusto dolce di Jack Daniel's Tennessee Apple: Apple Tonic per scoprire una briosa alternativa al gin tonic e Apple Spritzer per gli amanti delle bollicine. Jack Daniel's Tennessee Apple è il risultato dell'unione tra l'iconico Old N°7 e un liquore alle mele finemente lavorato, realizzato con ingredienti di altissima qualità e ottenuto da una combinazione speciale di tre varietà di mele coltivate nel Sud degli Stati Uniti: McIntosh, Red Delicious e Granny Smith.

PIÙ DI UNO YOGURT QUASI UN DESSERT
extra cremoso agli agrumi

La linea Latte Fieno di Latteria Sociale Merano si allarga con il nuovissimo yogurt extra cremoso agli agrumi, arancia, limone e mandarino: un mix di yogurt bianco extra cremoso e sul fondo uno strato di freschezza grazie agli agrumi, prodotto con latte fieno STG 100% Alto Adige, ottenuto da mucche che si nutrono solo di erba fresca, fieno d'alpeggio ed erbe aromatiche, allevate in armonia con la natura secondo i metodi alpini tradizionali.

Libri SCELTI PER VOI

GRAMMATICA ILLUSTRATA DELLA CUCINA ITALIANA.
STORIA E RICETTE DI 250 PIATTI SIMBOLO

Un repertorio immenso, codificato scientificamente, con i 250 piatti che meglio rappresentano il nostro Paese. Una gastronomia, quella nazionale, figlia di incontri, scontri e scambi, caratterizzata dalla grande diversità che ogni territorio e regione porta con sé, per un quadro quanto mai variegato, in gran parte noto in tutto il mondo. Per ogni piatto la sua storia, curiosa e ispiratrice, che abbina il piacere della lettura a quello della vista: 250 splendide tavole ad acquerello restituiscono la sua golosità e poesia.

Editore Slow Food
384 pagine - € 19.90

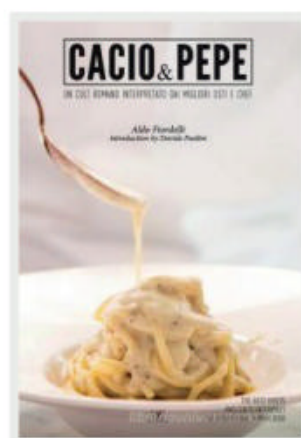
CUCINARE CON IL FUOCO.
NON SOLO BBQ: GRIGLIA, AFFUMICATI, CENERE

Con il fuoco è possibile cuocere ogni cosa: una volta aperta questa porta scoprirete un mondo fatto di affumicature, profumi inebrianti, crosticine croccanti, bocconi succulenti e saporiti. Il fuoco è poesia. La scelta degli ingredienti, le tecniche di accensione e di cottura, le istruzioni per l'uso di brace, griglia, barbecue, cenere, le regole per affumicare. E tante ricette classiche e creative, dalle verdure al pesce, dalla carne ai formaggi, dal pane alle conserve ai cocktail.

di Shamira Gatta
Giunti Editore
224 pagine - € 29

BUONO!
VIAGGIO ALL'ORIGINE DEI SAPORI

Dove nasce il desiderio per il cibo? Che cosa ci attrae o ci respinge? Un racconto all'origine dei sapori per scoprire perché il gusto governa la nostra vita. Ci annoiamo facilmente, pertanto tutto ciò che ci circonda è stato fatto per stimolarci di continuo. Abbiamo iniziato a esplorare i continenti e a sperimentare, assaggiando tutto in nome del Piacere. Siamo stati affamati, siamo stati folli, siamo stati coraggiosi, siamo stati vivi. I sensi, cui diamo tanta importanza, si sono evoluti con noi per questo. La complessità dei sapori ci invoglia a cercare i nutrienti necessari al nostro sostentamento, così non fosse ci saremmo estinti da tempo. Come i colori, anche i sapori sono nel cervello, non sono propri del cibo di cui ci nutriamo. Sono i sensi, tutti e cinque, a dare un'esperienza tridimensionale e poetica all'atto vitale del nutrirsi.

di Manuela Vanni
Giunti Editore
240 pagine - € 18

CACIO & PEPE.
UN CULT ROMANO INTERPRETATO DAI MIGLIORI OSTI E CHEF

Cacio&Pepe è, con pochi dubbi, un caposaldo della cucina italiana e uno dei piatti più rappresentativi della cucina romana. Ormai italianizzato ed esportato, è al centro ancora oggi di una continua evoluzione, attraverso le versioni pop e di alta cucina dei grandi chef. Il libro si prefigge di ripercorrere la storia e le tradizioni del piatto più conosciuto di Roma e provincia: dal formaggio alla pasta, dal pepe al sale. Cuore del nuovo libro l'ampia selezione di locali, tra ristoranti e osterie, che cucinano le migliori Cacio&Pepe di Roma, della provincia, in Italia e nelle principali capitali mondiali. Non senza gli abbinamenti, come da tradizione, con le migliori etichette di vino.

di Aldo Fiordelli
Gruppo Editoriale Editore
196 pagine - € 15